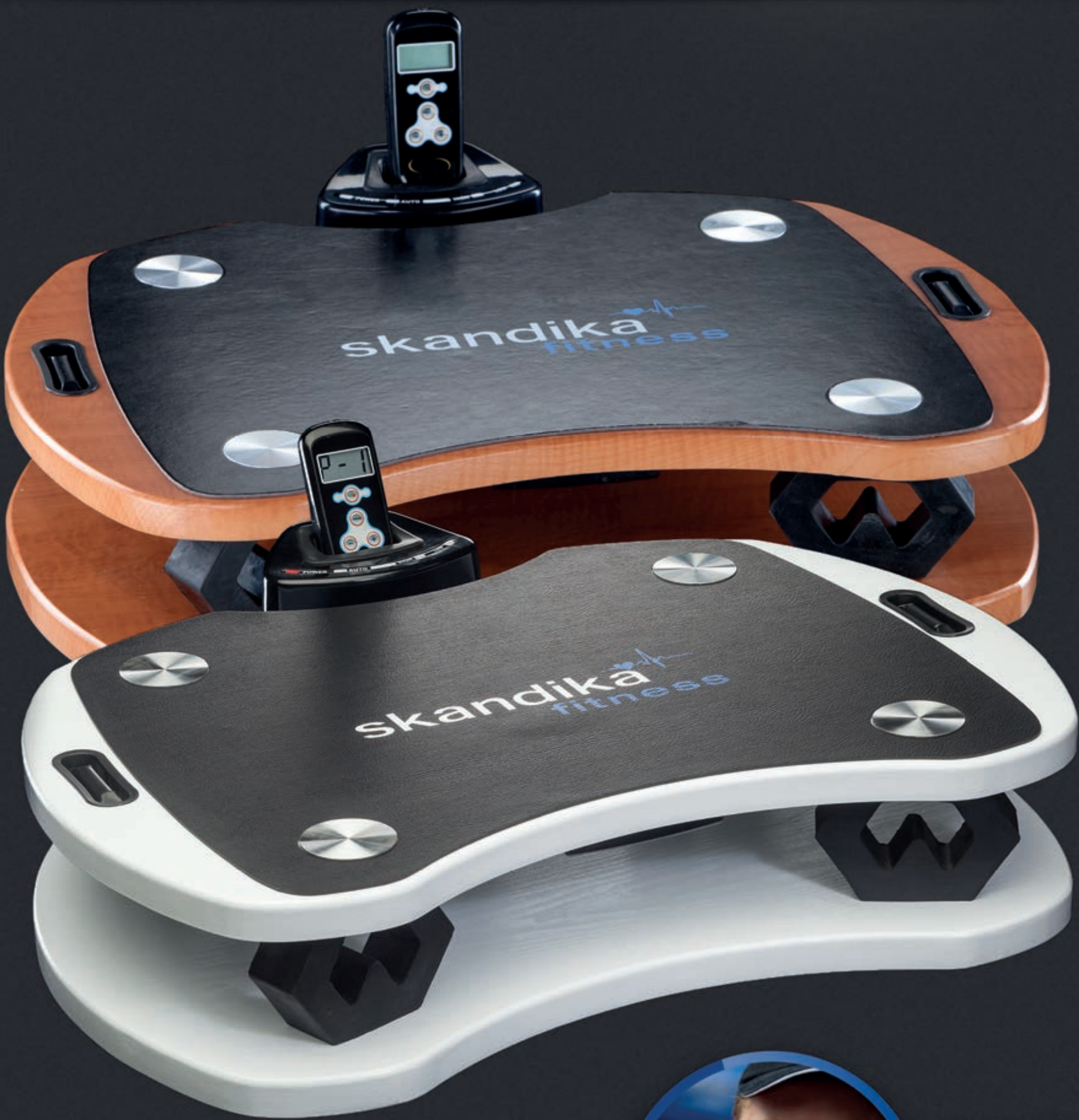
HOME VIBRATION PLATE 300



Art.-Nr. 1085 (braun/brown) | 1094 (weiß/white)



SPECIAL EDITION **JOEY KELLY**

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE
INSTRUCTIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI

VORWORT

Bevor Sie beginnen

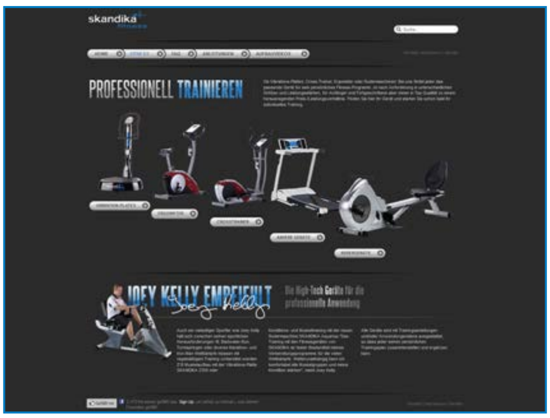
Vielen Dank, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben. Die Qualität jedes einzelnen Produkts wird bestmöglich geprüft und doch können gelegentliche Fehler nicht komplett ausgeschlossen werden. Sollten Sie feststellen, dass dieses Produkt in irgendeiner Art fehlerhaft ist oder dass ein Teil fehlt, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Händler auf. Bitte lesen Sie diese Sicherheitshinweise gründlich durch, um das Gerät immer richtig und effizient bedienen und nutzen zu können.

1. Die Stromversorgung muss den Vorgaben für das Gerät entsprechen (220 V - 240 V / 50 Hz).
2. Das Gerät enthält keinen Transformator, deshalb muss die genutzte Steckdose eine Belastung von 6 Ampere aushalten können. Das Gerät nicht zusammen mit anderen Geräten anschließen, vor allem dann nicht, wenn diese geerdet sind (Schutzleiter).
3. Das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche aufstellen.
4. Das Gerät darf von Kindern nicht ohne die Beaufsichtigung durch Erwachsene genutzt werden und sollte während des Betriebs nicht in Reichweite von Kindern stehen.
5. Bei unregelmäßigen oder ungewöhnlichem Verhalten des Geräts, insbesondere bei Problemen am Stromkabel, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen.
6. Wasser vom Gerät fernhalten. Bei der Reinigung nur einen leicht feuchten Lappen benutzen.
7. Das Gerät nie mit nassen Händen berühren.
8. Das laufende Gerät nicht umsetzen oder transportieren.
9. Wenn das Gerät nicht in Betrieb ist, schalten Sie es ab und ziehen Sie den Stecker. In Betrieb gehaltene Elektroartikel sind ständige Risiken für Kurzschlüsse und Feuer.
10. Stecken Sie keine Fremdkörper in die Öffnungen des Geräts.
11. Personen mit einem Gewicht von mehr als 120 kg dürfen dieses Produkt nicht benutzen.
12. Das Gerät darf nicht gleichzeitig von mehreren Personen benutzt werden.
13. Sie sollten vorher Flüssigkeit zu sich nehmen und nicht nüchtern mit dem Training beginnen.
14. Personen mit Verletzungen oder Gebrechen dürfen das Gerät nicht benutzen.
15. Personen mit Diabetes, Krebs oder anderen Erkrankungen müssen vor der Benutzung des Geräts die Zustimmung eines Arztes einholen und dessen Anweisungen befolgen.
16. Nach der Einnahme von Alkohol dürfen am Gerät keine Übungen durchgeführt werden.
17. Behinderte sollten bei Übungen am Gerät immer die Hilfe Dritter in Anspruch nehmen.
18. Das Gerät ist ausschließlich für die private Nutzung im Haus ausgelegt. Wir können deshalb keine Haftung für den kommerziellen Einsatz übernehmen.
19. Das Gerät darf nur von dafür fachlich ausgebildeten Personen zur Reparatur geöffnet werden.
20. Bitte wenden Sie sich an den Händler, wenn Sie Fragen zum Gerät haben. Er wird Ihre Fragen schnellstmöglich beantworten.

INHALTSVERZEICHNIS

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com



Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone

EINLEITUNG

Willkommen bei der Home Vibration Plate 300!

Eine Vibrationsplatte, die eine hochwertige Bauart mit elegantem Design kombiniert - zu einem erschwinglichen Preis!

Willkommen bei einer neuen Reihe Vibrationstrainingsgeräte!

Unter Verwendung der besten verfügbaren Komponenten und der neusten Designsoftware bietet Ihnen diese Platte alles, was Sie von einem Vibrationsgerät erwarten, zu einem erschwinglichen Preis.

Was macht die Home Vibration Plate 300 so besonders?

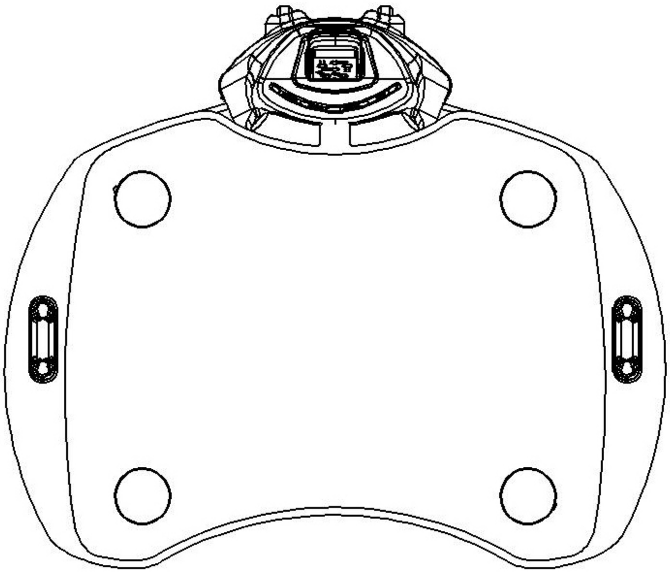
Das spezialangefertigte Doppelstoßdämpungssystem ermöglicht eine dreidimensionale Vibration, während das schwere Design der Platte für absolute Stabilität sorgt, bis hin zu den soft grip Griffen.

Holen Sie das Beste einer Profi-Vibrationsplatte zu sich nach Hause. Eine Platte mit echtem kommerziellen Feeling, Qualität und Design, zu einem erschwinglichen Preis.

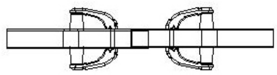
Die Home Vibration Plate 300 - Die coolste kleine Vibrationsplatte, die es jemals gab! Diese „Kleine“ kann alles, was größere Geräte auch können, im kompakten und einfach unterzubringenden Design - perfekt wenn Platz beschränkt ist aber Qualität und Stil dennoch wichtig sind. Mit dem Vorteil einer Fernbedienung für Sie oder Ihren Persönlichen Trainer.

LIEFERUMFANG

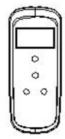
Teile-Übersicht



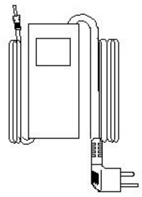
Platte



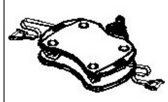
Gurte



Fernbedienung



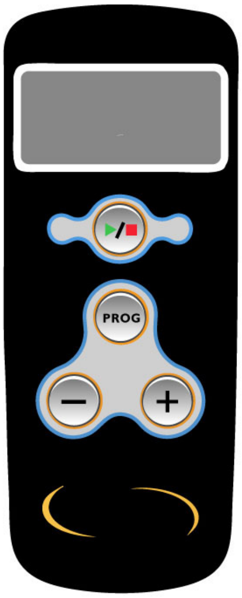
Netzteil
mit Kabel



Handbuch

BEDIENUNG

Bedienung der Konsole



Das Vibration Plate lässt sich im manuellen Modus oder mit einem der 3 vorprogrammierten Trainingsprogramme (P1, P2, P3) betreiben. Im manuellen Modus ist die Frequenz in 4 Stufen wählbar. Die gewählte Stufe wird im Display der Fernbedienung und durch farbige LED am Gerät angezeigt:

Low: 35 Hz (blau), 40 Hz (grün) | High: 45 Hz (orange), 50 Hz (rot)

Wenn das Gerät am Netz angeschlossen ist, leuchtet die Power-LED am Gerät. Nehmen Sie die Fernbedienung aus der Schale und aktivieren Sie sie durch das Drücken einer beliebigen Taste. Im LCD-Display wird 0 angezeigt. Sie befinden sich im manuellen Modus. Durch Drücken der -Taste starten Sie das Gerät. Durch erneutes Drücken der -Taste stoppen Sie das Gerät. Mit der -Taste erhöhen Sie die Frequenz um jeweils 5 Hz bis maximal 50 Hz. Mit der -Taste verringern Sie die Frequnz um jeweils 5 Hz bis 35 Hz. Die Frequenzänderung ist auch im laufenden manuellen Betrieb möglich. Wenn Sie das Gerät im manuellen Modus gestartet haben, startet der Timer im Display der Fernbedienung. Nach 180 Sekunden beendet sich der manuelle Modus automatisch.

Durch (wiederholtes) Drücken der -Taste können Sie zwischen dem manuellen Modus und den Trainingsprogrammen P1, P2 und P3 umschalten. Das gewählte Programm wird im LCD-Display der Fernbedienung und durch eine farbige LED neben dem AUTO-Schriftzug am Gerät dargestellt:

P1: grün | P2: rot | P3: blau

Innerhalb der Trainingsprogramme kann die Frequenz nicht manuell geändert werden. Sie laufen automatisch wie in nebenstehender Tabelle dargestellt ab. Sie können das Trainingsprogramm jederzeit durch Drücken der -Taste stoppen. Wenn das Gerät angehalten wird, kehrt es automatisch in den manuellen Modus zurück.

	Übung Nr.	Frequenz [Hz]	Zeit [s]	Pause [s]
P1	1	35	30	30
	2	35	30	30
	3	40	30	30
	4	40	30	240
	5	45	30	30
	6	45	30	30
	7	50	30	30
	8	50	30	

	Übung Nr.	Frequenz [Hz]	Zeit [s]	Pause [s]
P2	1	50	30	30
	2	50	30	30
	3	45	30	30
	4	45	30	240
	5	40	30	30
	6	40	30	30
	7	35	30	30
	8	35	30	

	Übung Nr.	Frequenz [Hz]	Zeit [s]	Pause [s]
P3	1	35 (5 Sekunden) - 40 (5 Sekunden) - 45 (5 Sekunden) - 50 (5 Sekunden) 3 mal wiederholen ohne Pause	60	60
	2	dito	60	60
	3	dito	60	240
	4	dito	60	60
	5	dito	60	60
	6	35 (5 Sekunden) - 40 (5 Sekunden) - 45 (5 Sekunden) - 50 (5 Sekunden) 4 mal wiederholen ohne Pause	60	

Je nach persönlichen Vorlieben können Sie bei den Programmen 1 und 2 nach jeder Pause eine andere Übungsposition einnehmen oder auch eine Übung über die gesamte Zeit durchführen.
Durch die auf- und absteigenden Frequenzen (Intensität) der Programme 1 und 2 ergibt sich ein Training der Kraft und der Stärkung der Muskeln.

WIRKUNGSWEISE & ANWEISUNGEN

Wirkungsweise

1. Kraft
2. Kraftausdauer
3. Flexibilität
4. Koordination
5. Dehnung/Massage

Kontraindikationen

Bakterielle Erkrankungen, Migräne:
Parallel zum Training können Erreger zum Herz gelangen und zu schweren Herzfehlern führen.

Thrombose:
Das Blutgerinnsel kann sich lösen und zum Herz/Gehirn wandern und da zu einem Verschluß des Gefäßes führen.

Herzschrittmacher / Hirnschrittmacher:
Es können Störungen im Schrittmacher auftreten.

By-Pass:
Es liegen keine Erfahrungswerte vor.

Fremdkörper (Schrauben, Platten etc.):
Diese können sich in den ersten 8 Wochen durch die Vibrationen lösen.

Spirale:
Die Spirale sollte mindestens 8 Wochen im Körper und verwachsen sein.

Künstliche Gelenke, Schwangerschaft, Tumore, Epilepsie:
Rücksprache mit dem Arzt, da es keine Untersuchungen dazu gibt.

Trainingsanweisungen

1. Es ist empfehlenswert, vor Beginn des Trainings, 1 Glas Wasser zu trinken.
2. Stecken Sie das Netzkabel in den Netzanschluss des Geräts.
3. Nehmen Sie die gewünschte Position auf dem Gerät ein, wie auf den Abbildungen gezeigt.
4. Drücken Sie den Start-Knopf, um das Programm zu starten.
5. Trainieren Sie mit dem Gerät nicht länger als 20 Minuten.
6. Wir empfehlen das Training 3-4 mal wöchentlich, mit jeweils einem Tag Pause dazwischen.

Gleichgewichtsübungen

1. Fußgelenk, Kniegelenk, Hüfte in eine gerade Beinachse bringen. So bekommen Sie Stabilität.
2. Ein Bein abwinkeln, Arme ausbreiten und versuchen das Gleichgewicht zu halten.
3. Sollten Sie sich unsicher fühlen, stellen Sie das Gerät vor eine Wand, damit Sie sich notfalls an der Wand abstützen können, wenn Sie das Gleichgewicht verlieren.
4. Variieren Sie die Übung mit dem anderen Bein.
5. Zur weiteren Steigerung der Schwierigkeit benutzen Sie Hanteln (oder alternativ Wasserflaschen). Halten Sie diese an den ausgestreckten Armen und führen Sie sie dynamisch nach oben und unten, vor und zurück.













Grundhaltung auf der Platte



1. Position suchen
2. Körperspannung aufbauen
3. Position auspendeln

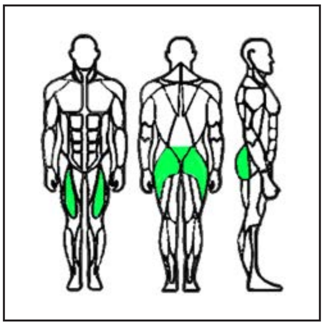
ACHTUNG:
Niemals mit ausgestreckten Gelenken trainieren!

K: Kraft-Übung S: Stretch-Übung M: Massage-Übung



K | 01: HOCKE

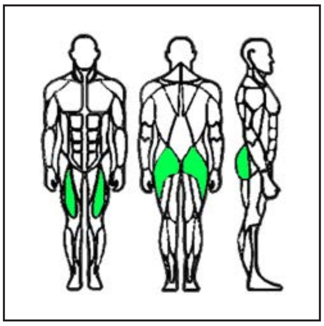
Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße auf Schulterbreite auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Gehen Sie tiefer in die Hocke.
Sie sollten eine Spannung in Quadrizeps, Gesäßmuskeln und Rücken spüren.





K | 02: AUSFALLSCHRITT

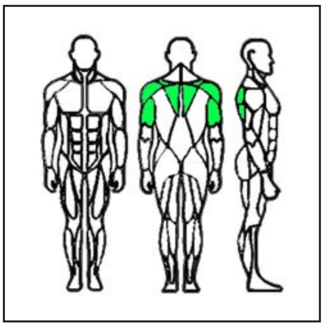
Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein auf den Boden stellen, leicht einsinken lassen. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Sie sollten eine Spannung in den hinteren Oberschenkelmuskeln, Quadrizeps und Gesäßmuskeln spüren.





K | 03: TRIZEPS DIP

Drehen Sie sich vom Gerät weg, die Hände fest auf dem Gerät und drücken Sie sich hoch. Beugen Sie die Ellbogen leicht und senken Sie den Oberkörper ab, die Schulterblätter zusammengedrückt. Sie sollten eine Spannung in den Oberarmen und den Schultern spüren. Variation: Beine strecken.

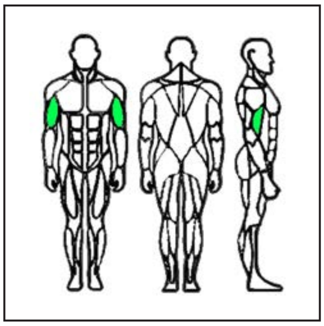


DE



K | 04: BIZEPSCURLS (ARMBEUGER)

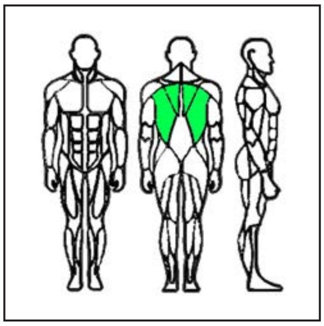
Stellen Sie sich auf das Gerät. Halten Sie die Knie leicht gebeugt und den Rücken und die Handgelenke gerade. Beugen Sie den Unterarm und ziehen Sie die Bänder fest nach oben. Sie sollten eine Spannung im Bizeps spüren.





K | 05: GEBEUGTER ZUG (RÜCKEN)

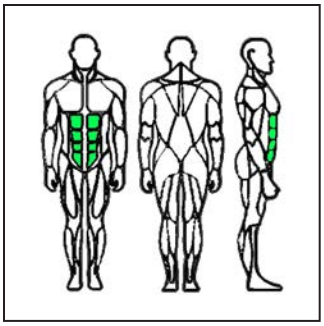
Stellen Sie sich vor das Gerät. Ziehen Sie die Bänder nach oben neben Ihren Körper. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und die Brust nach vorne. Ziehen Sie die Arme gleichmäßig nach hinten, um Spannung im oberen Rücken und im Schulterbereich zu spüren. Mit dem Fuß können Sie etwas Druck auf das Gerät ausüben, damit Sie es nicht zu sich hin ziehen.





K | 06: BAUCHMUSKELCRUNCH

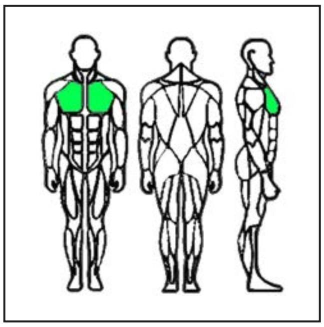
Legen Sie die Füße auf einen Stuhl und drücken Sie die Handballen an die Oberschenkel unterhalb der Knie und rollen den Oberkörper leicht vor. Halten Sie die Spannung. Zur Unterstützung können Sie sich ein Kissen unter Ihren Steiß legen.

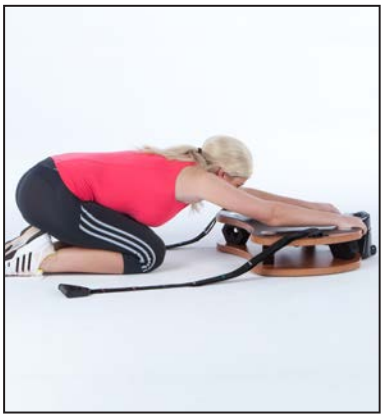




K | 07: LIEGESTÜTZ BRUST

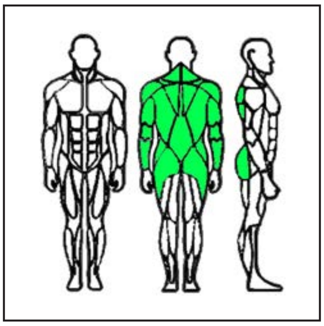
Knien Sie vor der Platte, legen Sie die Hände schulterbreit auf diese, drehen Sie die Fingerspitzen leicht nach innen und drücken Sie die Hände fest auf die Platte und beugen Sie die Ellenbogen nach außen. Bauchspannung halten.





S | 08: GESAMTER OBERKÖRPER

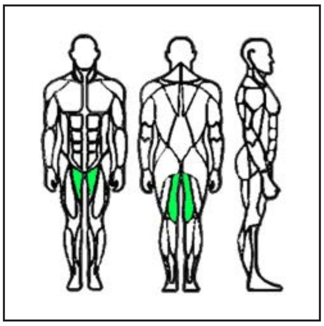
Greifen Sie vorn an die Platte, legen Sie die Arme lang auf und ziehen Sie sich ganz lang. Sie spüren eine Dehnung der Schulter und des Rückens.





M | 09: OBERSCHENKEL INNEN

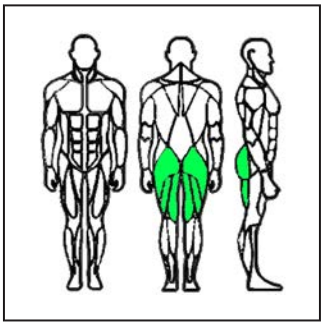
Liegen Sie seitwärts dem Gerät zugewandt. Beugen Sie ein Bein leicht und legen sie es auf die Platte. Stellen Sie sicher, dass Ihr Körper das Gerät nicht berührt. Wiederholen Sie die Massage mit dem anderen Bein.





M | 10: OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE, PO

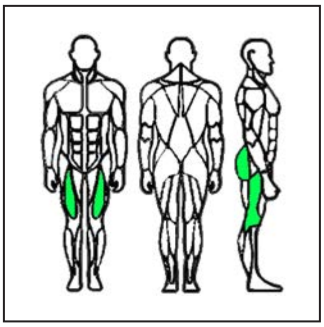
Beinrückseite auf die Platte legen. Po kann mit abgelegt werden.





M | 12: OBERSCHENKEL-AUSSEN, PO

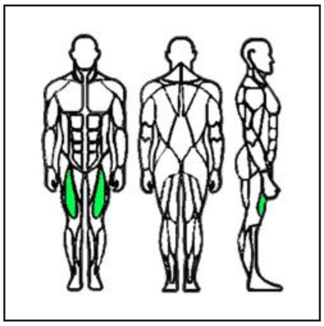
Seitlich auf die Platte legen, den Oberkörper über die Platte herausragen lassen. Seite wechseln.





M | 13: OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

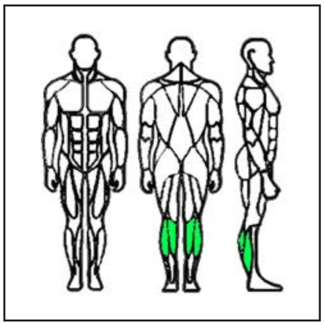
Oberschenkel-Vorderseite auf die Platte legen, auf die Unterarme stützen. Bauch immer frei bleibend. Nicht auf die Platte legen.





M | 16: WADEN

Waden locker auf die Platte legen.



Übergang vom Basic- zum Advanced-Training

Wenn Sie die Basic-Übungen nach diesen Vorgaben erfolgreich absolviert und dabei regelmäßig (2 bis 3 Mal die Woche) trainiert haben, können Sie mit den Advanced-Übungen beginnen.

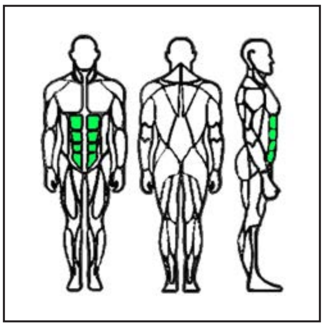
ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN



K | 01: GERADER BAUCHMUSKEL

Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten und gerade leicht nach hinten lehnen. Die Beine im rechten Winkel anheben, die Hände von der Platte lösen und nach vorne strecken. Körperspannung halten.

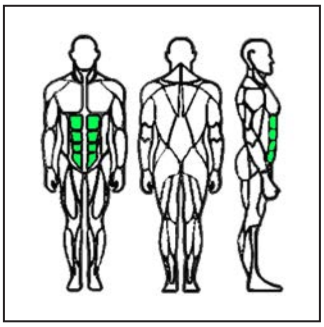
Nicht bei Rückenproblemen ausführen.





K | 02: GERADER BAUCHMUSKEL

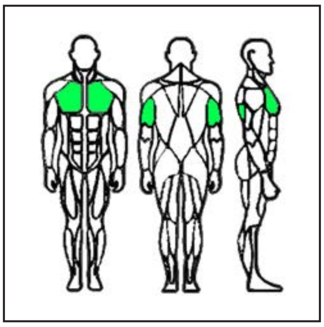
Alternative mit Kissen:
Kissen auf die Platte legen, mit dem unteren/mittleren Rücken auf das Kissen legen, die Beine im rechten Winkel anheben und den Oberkörper aufrollen.
Den Oberkörper langsam vor und zurück bewegen.





K | 03: LIEGESTÜTZ

Legen Sie die Hände schulterbreit auf die Platte, strecken Sie die Beine längs aus, gehen Sie mit dem Oberkörper so über die Platte, dass Ellbogen und Schultergelenke in einer Linie sind und senken Sie den gesamten Oberkörper ab.

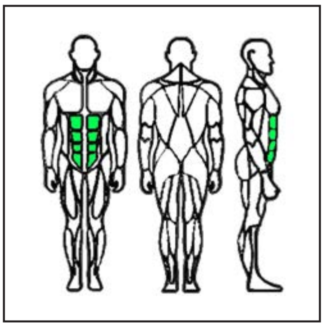




K | 04: SCHRÄGER BAUCHMUSKEL

Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten, leicht zurücklehnen, ein Bein in Richtung Oberkörper ziehen, das andere strecken. Den Oberkörper diagonal drehen, die Spannung halten und die Hand gegen das angewinkelte Bein drücken.

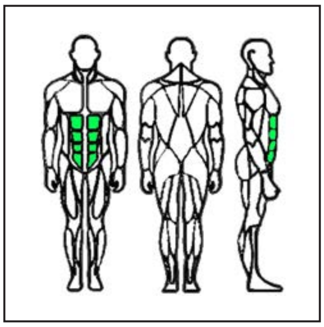
Nicht bei Rückenproblemen ausführen.





K | 05: SEITHEBER, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF

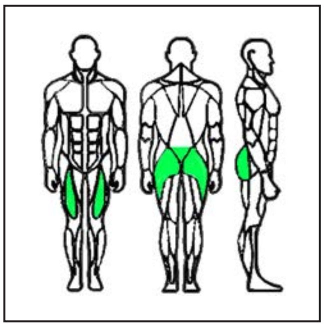
Seitlich auf die Platte legen, mit einer Hand am Boden und mit der anderen auf der Platte abstützen, beide Beine lang strecken, die Füße aufeinander legen, dann beide Beine gleichmäßig so weit es geht nach oben ziehen. Spannung halten.





K | 06: HOCKE MIT BÄNDERN

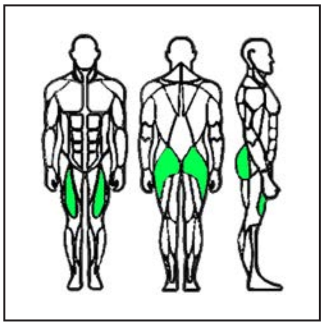
Benutzen Sie die Bänder, um besser das Gleichgewicht halten zu können. Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße auf Schulterbreite auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Sie sollten eine Spannung in Quadrizeps, Gesäßmuskeln und Rücken spüren. Variante: Tiefer in die Hocke, Bänder kürzen.





K | 07: AUSFALLSCHRITT, OBERSCHENKEL, PO

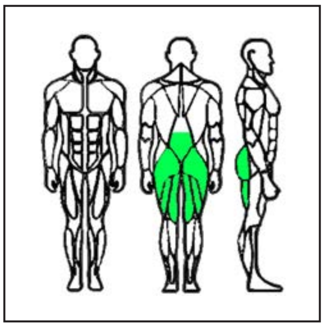
Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein weit angewinkelt nach hinten ausstrecken. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Führen Sie die Übung dymanisch aus: langsam tief und hoch.





K | 08: BRÜCKE, UNTERER RÜCKEN, BEINRÜCKSEITE

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte, stellen Sie die Füße auf die Platte, winkeln Sie die Beine an, drücken Sie das Gesäß nach oben bis zu einer Geraden. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie die Füße in Richtung Gesäß.

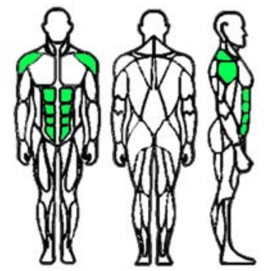


ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN



K | 09: SEITSTÜTZ, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF

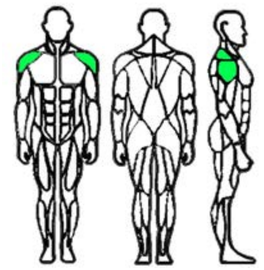
Stützen Sie einen Arm auf die Platte, strecken Sie die Beine ganz lang, drücken Sie den Rumpf nach oben, strecken Sie den anderen Arm nach oben und halten Sie die Spannung. Schultern und Arm müssen in einer Linie sein. Den Oberkörper nicht durchhängen lassen.





K | 10: SCHULTER VORNE

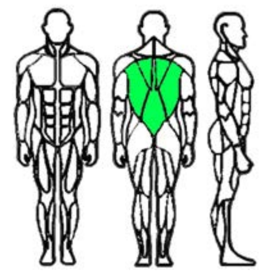
Stellen Sie sich vor die Platte, einen Fuß auf die Platte. Die Bänder so einstellen, dass bei leicht gebeugten Armen die Ellbogen auf Schulterhöhe sind. Die Handgelenke gerade lassen und die Bänder fest nach oben ziehen.
Variante: Bänder verlängern, Arme höhe auf Schulterhöhe bringen.





K | 11: RÜCKEN

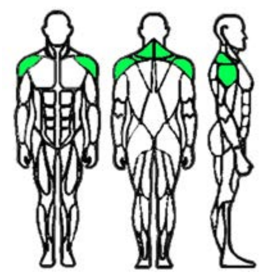
Stellen Sie sich auf die Platte, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Bauchmuskeln anspannen. Die Griffe der Bänder so halten, dass die Daumen nach außen zeigen. Jetzt die Ellbogen Richtung Decke ziehen.
Variante: Den Oberkörper mehr nach vorn beugen (fast bis waagerecht), Ellbogen in Richtung Decke ziehen.





K | 12: KOMPLETTER SCHULTERGÜRTEL

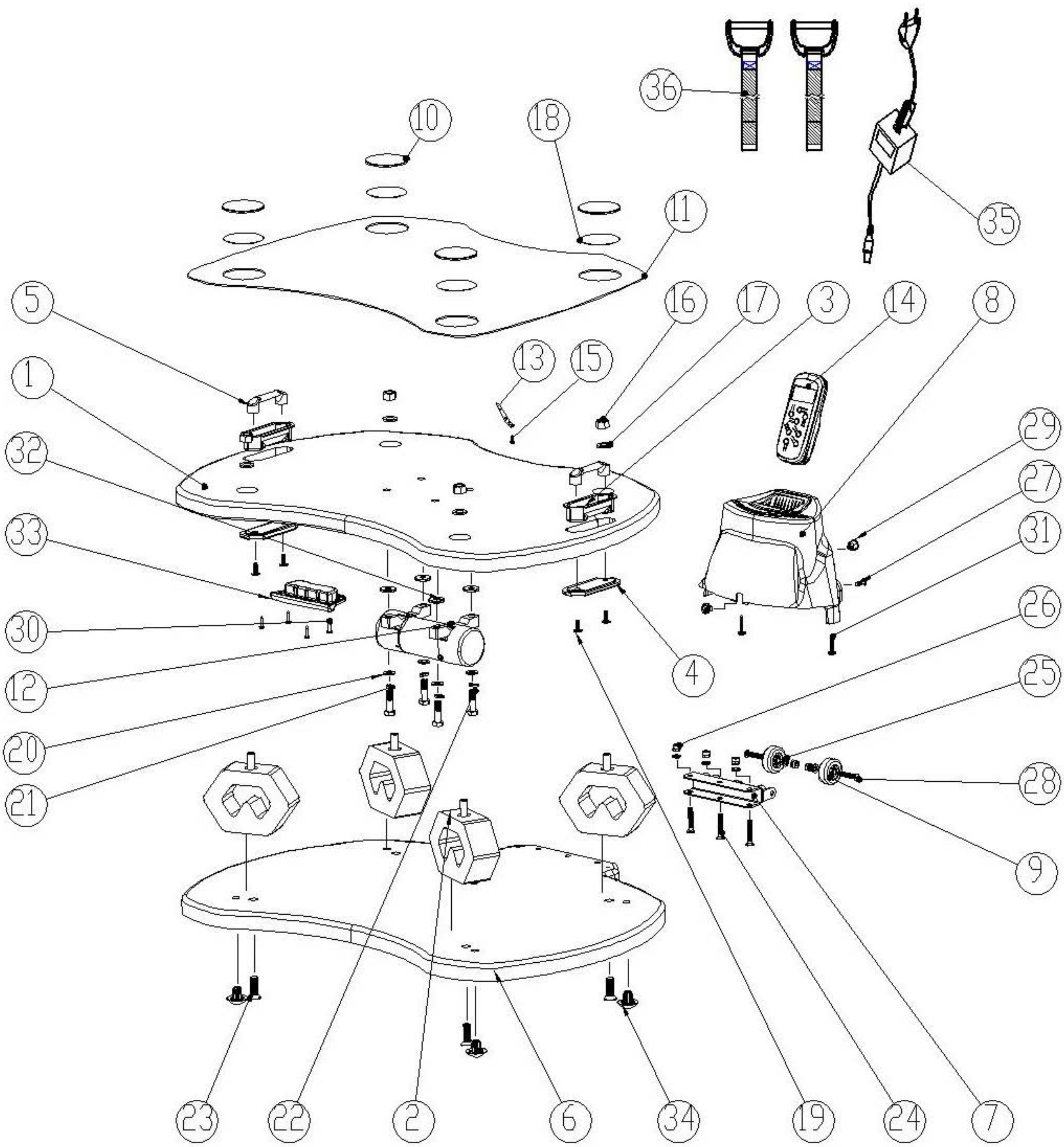
Vor die Platte stellen, die Bänder überkreuz greifen, den Oberkörper leicht nach vorne beugen, den Rücken gerade halten, die Bänder nach links und rechts auseinander ziehen, Bauchspannung halten. Mit dem Fuß können Sie etwas Druck auf das Gerät ausüben, damit Sie es nicht zu sich hin ziehen.



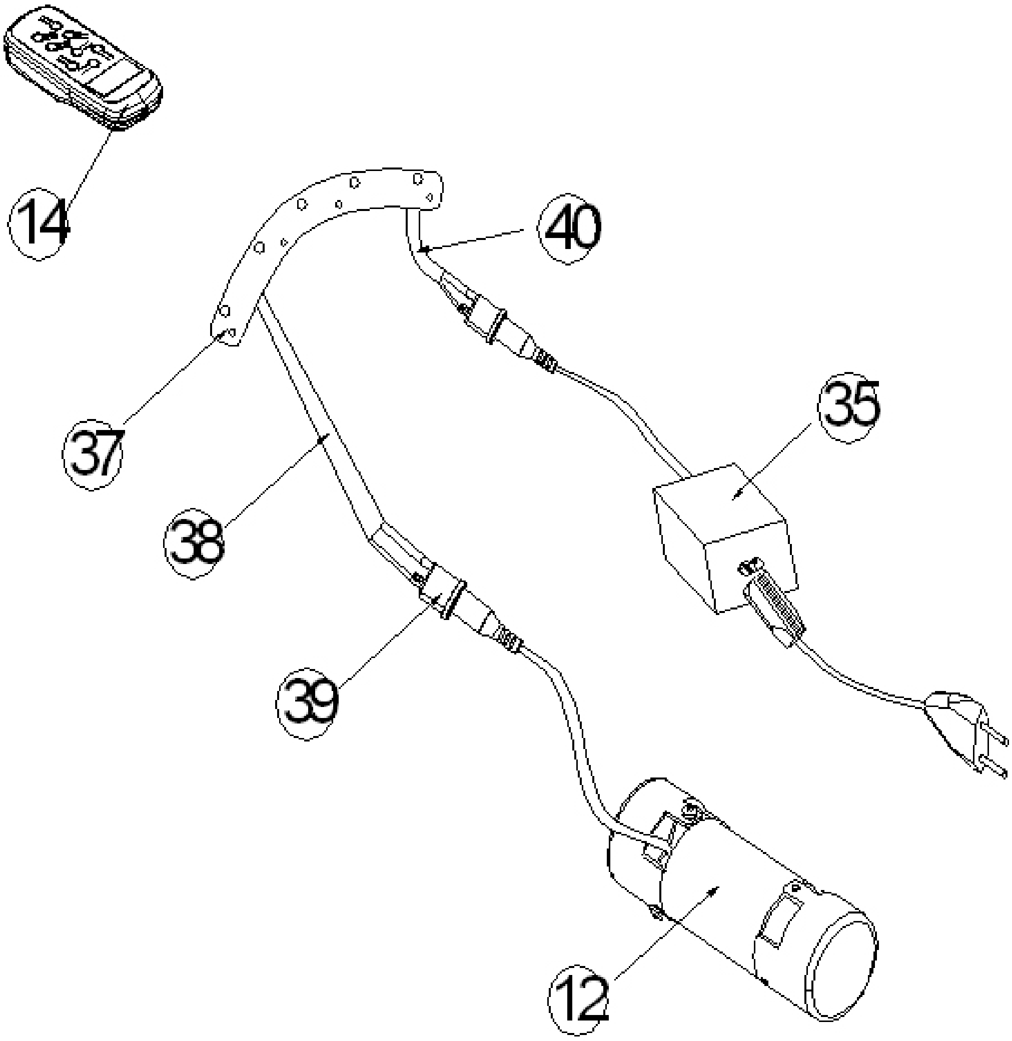
EXPLOSIONSZEICHNUNG

Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer,um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von Skandika getragen.

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf **www.skandika.com**. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



SCHALTPLAN



12 - Motor
14 - Fernbedienung
35 - Netzteil
37 - Schalttafel
38 - Verbindungskabel 1
39 - Verbindungsstecker
40 - Verbindungskabel 2

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: **ersatzteile@maxtrader.de**

Für alle anderen Fragen rund um das Produkt
stehen wir Ihnen auch gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: **01805 - 015473**
(0,14€ / Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,42€ / Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen)

Servicezeiten: Mo - Fr: 08:00 - 18:00 Uhr, Sa: 09:00 - 14:00 Uhr

Service durch: **MAX Trader GmbH,** Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland

Hinweise, Pflege und Wartung

Während der Benutzung des Gerätes

- Sollten Sie sich durch die Benutzung des Gerätes unwohl fühlen oder sonstige Auffälligkeiten auftreten, beenden Sie sofort das Training und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Benutzen Sie keine Gewalt. Es besteht das Risiko von Verletzungen und Fehlfunktionen können auftreten.

Aufstellung

Stellen Sie das Gerät nicht auf:
- In der Nähe einer Hitzequelle oder offener Flamme.
- Im direkten Sonnenlicht für längere Zeit.
- In Räumen mit gesundheitsschädigenden Gasen und Stäuben.

Klimakonditionen:
- Nutzungs-Temperatur: 0 - 35°C
- Lager-Temperatur: 5 - 50°C
- Feuchtigkeit: unter 40 - 80%

Wenn das Gerät längere Zeit nicht genutzt wird, decken Sie das Gerät staubfrei ab.
Wickeln Sie das Netzkabel nicht auf, weil das Fehlfunktionen am Gerät hervorrufen kann.

Schutz des Gerätes

- Benutzen Sie das Gerät nicht in Feuchträumen wie Badezimmer, Swimming Pool oder Spa.
- Benutzen Sie es nicht, wenn in der Umgebung zuviel Staub, Öl, Rauch oder beißende Gase sind.
- Vermeiden Sie es, die Oberfläche des Geräts durch schwere Objekte, Schlagen oder Kratzen zu beschädigen.

Reinigung

Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker von der Steckdose getrennt ist, bevor Sie das Gerät reinigen. Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel, Benzin oder Lösungsmittel zur Reinigung und sprühen Sie keine Insektizide auf das Gerät.

Die regelmäßige Kontrolle und Pflege verlängert die Lebensdauer des Gerätes und schützt Sie bei Ihren Übungen. Überprüfen Sie alle 2 Monate die Schraubverbindungen des Gerätes und ziehen Sie diese bei Bedarf nach. Das Gerät nach der Benutzung mit einem weichen, trockenen Tuch reinigen.

Fehlerbehebung

Gerät klappert: Schrauben anziehen, Gerät eben ausrichten.

Anzeige vorhanden, aber Motor läuft nicht: Spannung prüfen, eventuell zu niedrig.

WELCOME

Before you begin

Congratulations on the purchase of your Skandika Home Vibration Plate 300!

The Skandika range of training equipment is a high quality and durable product line which appeals to users with top of the line materials and professional workmanship. Skandika equipment is very well suited for fitness training in your own home.

Please read the assembly and operating instructions carefully prior to first use and keep them for future reference.

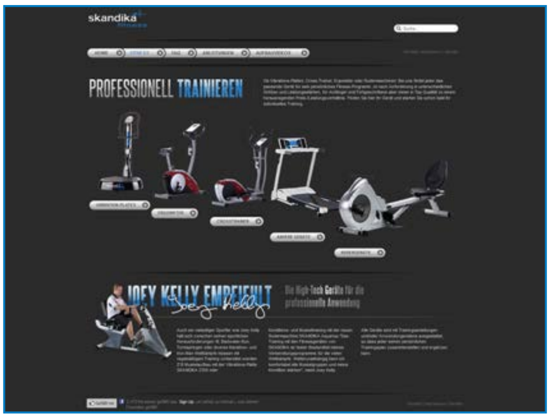
Important safety notes

- Caution: Consult a physician prior to training.
- If you plan on giving the equipment for others to use, make sure that those persons have read the manual.
- Place the equipment on firm and even ground.
- Never let children play unattended near the equipment.
- The equipment is only suitable for indoor use.
- The equipment is only suitable for private use. Any commercial use will void the guarantee.
- Never use the equipment near water or when you are wet. Placement in the vicinity of swimming pools, whirlpools or a sauna is dangerous and will void the guarantee.
- Wear appropriate clothing during workout. Make sure that clothes do not get caught in the equipment.
- Always wear sports shoes and never train barefoot, with socks only or flip flops.
- The equipment may only be used by one person at a time.
- Before you start always check the proper functioning of all parts of the equipment and refrain from using the equipment otherwise.
- Only use original and genuine spare parts. If you have any issues, please contact the seller and do not attempt to repair yourself.
- It is recommended to use a floor mat or carpet underneath the equipment for floor protection.
- Only use the equipment for working out and not for other purposes.
- Keep plastic bags away from children.
- Jumping can cause damage to the product.
- Pregnant women should not use the device.
- The equipment has a max. weight limit of 120 KG
- After each use turn the product off and pull out the plug.

TABLE OF CONTENTS

GB

Visit our Webseite
for more information
www.skandika.com



Scan the **QR-Code**
with your smartphone

INTRODUCTION

Welcome to the Home Vibration Plate 300!

The 300 is a vibration plate that combines quality construction with an elegant design – all for an affordable price! This is achieved by using the best available components and the latest design software.

Why is the Home Plate Vibration 300 so special?

Now the best in vibration plate technology is a possibility…even at home. The Skandika 300 Home Vibration Plate combines the best in vibration plate technology and a compact design to make effective vibration training a reality in your own home.

The Skandika Home Vibration Plate covers four important areas: power, stretching, massage and relaxation. Less effort yet better results…what more could you want? Performing the exercises is very simple. Best of all you can complete your workout in less than 10 minutes.

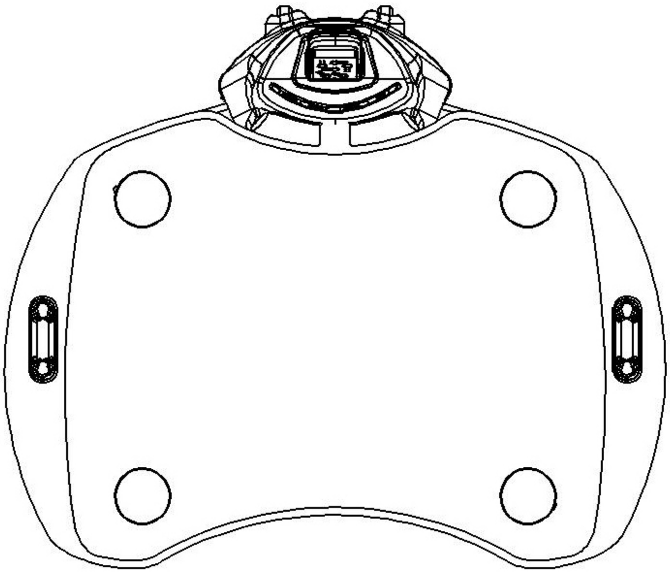
The compact size and clever design make the 300 Home Vibration Plate easy to assemble, use and store. Gone are the days of training in the basement or attic. You can easily train wherever you go: on holidays, a business trip or during your lunch break. And at the end of the day it will fit easily under the bed.

With the supplied remote control, you can easily operate the device via the LCD display. The strong triaxial (3D) vibrations are generated by the Direct Drive system, while the solid build and soft grip surface of the plate ensures stability.

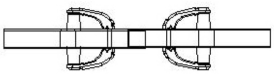
It is now possible to experience the best in vibration training without expensive gym fees. In just a few minutes a day, in the convenience of your own home, the Skandika 300 Home Vibration Plate will get you fit & into shape in no time.

SCOPE OF DELIVERY

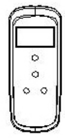
Parts list



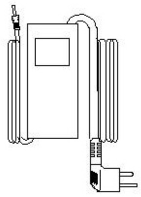
Plate



Straps

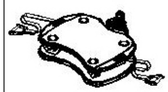


Remote control



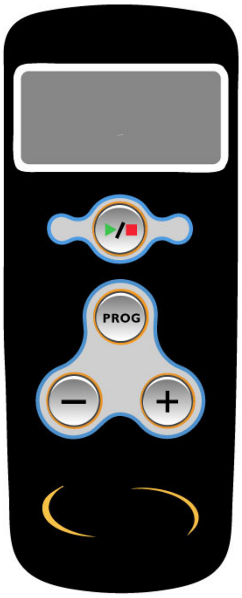
Adapter,
plug and cable

Manual



OPERATION

Remote control



The vibration plate can be operated in a manual mode or in one of 3 pre-programmed training programs (P1, P2, P3). The manual mode offers 4 settings. The selected setting is shown in the remote control display and by coloured LEDs on the equipment.

Low: 35 Hz (blue), 40 HZ (green) / High: 45 HZ (orange), 50 HZ (red)

If the equipment is plugged in the power LED is illuminated. Activate the remote control by pressing any key. The LCD display shows 0. You are in the manual mode. By pressing the -key you will start the equipment. Pressing the -key again will stop the equipment. With the -key you may increase the frequency in steps of 5 Hz up to 50 Hz max. The -key will decrease the frequency in steps of 5 Hz until 35 Hz. Change of frequency is also possible in manual mode during operation. If you have started the equipment in manual mode the timer in the display of the remote control is activated and will automatically shut down the manual mode after 180 seconds.

Repeated pressing of the -key will let you switch between the manual mode and the training programs P1, P2 and P3. The selected program is shown in the LCD display of the remote control and by a coloured LED next to the AUTO label on the equipment:

P1: green / P2: red / P3: blue

When one of the training programs is selected the frequency cannot be changed manually. These programs run automatically as shown in the table on the next page.

The training program may be stopped at any time by pressing the -key. Once the equipment has been stopped it will automatically return to the manual mode.

	Exercise no.	Frequency [Hz]	Time [s]	Pause [s]
P1	1	35	30	30
	2	35	30	30
	3	40	30	30
	4	40	30	240
	5	45	30	30
	6	45	30	30
	7	50	30	30
	8	50	30	

	Exercise no.	Frequency [Hz]	Time [s]	Pause [s]
P2	1	50	30	30
	2	50	30	30
	3	45	30	30
	4	45	30	240
	5	40	30	30
	6	40	30	30
	7	35	30	30
	8	35	30	

	Exercise no.	Frequency [Hz]	Time [s]	Pause [s]
P3	1	35 (5 seconds) - 40 (5 seconds) - 45 (5 seconds) - 50 (5 seconds) 3 times repeat without pausing	60	60
	2	dito	60	60
	3	dito	60	240
	4	dito	60	60
	5	dito	60	60
	6	35 (5 seconds) - 40 (5 seconds) - 45 (5 seconds) - 50 (5 seconds) 4 times repeat without pausing	60	

Depending on personal preference you may get into a different exercising position after each pause for the programs 1 and 2.
The rise and fall of frequency (intensity) for programs 1 and 2 caters to training for power and muscle strength.

EFFECTIVENESS & INSTRUCTIONS

Effectiveness

1. Power
2. Power and endurance
3. Flexibility
4. Coordination
5. Stretching / massage

Health issues

Bacterial infections, migraine:
While exercising the bacteria may be transported to the heart and cause permanent cardiac dysfunction.

Thrombosis:
The blood clot may be transported to the heart/brain and lead to vascular blockage.

Heart pace maker/ brain pace maker:
Pace makers may be disturbed in their function.

By-pass:
No evaluation available.

Foreign parts (screws, plates etc.):
Those parts may turn loose within the first 8 weeks of use due to vibration.

Permanent contraceptive devices:
Those should have been inserted at least 8 weeks prior to exercising.

Artificial joints, pregnancy, tumours, epilepsy:
Please consult your physician as no evaluation available.

Training instructions

1. It is advised to drink a glass of water prior to training.
2. Plug in the equipment.
3. Position yourself on the plate as shown on the figures.
4. Press the start button to start the program.
5. Do not exercise for longer than 20 minutes.
6. We recommend to exercise 3-4 times per week with a one day pause in between.

Balance exercises

1. Stand on the plate and bring your ankle, knee and hip in a straight line to stabilize yourself.
2. Spread your arms to the side and bend your other leg backwards at a 90 degree angle. Try to hold your balance now.
3. In case you will feel instable (have difficulties holding your balance) position the equipment close to a wall so you may hold on to that for assistance
4. Repeat with your other leg.
5. For more advanced exercises hold on to bar bells or water bottles and spread your arms to the side .Now follow the motion pattern dynamically up, down, back and forth.








GB

Basic position on the plate



1. Finding your position
2. Posture and body tension
3. Balance your position

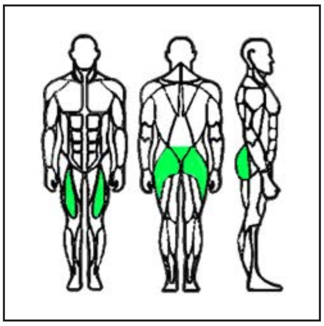
ATTENTION:
Never exercise with fully extended joints!
Unless otherwise stated, hold the suggested position for a short period of time until your body/muscles are worked and tired

P: Power training S: Stretching M: Massaging



P | 01: SQUAT

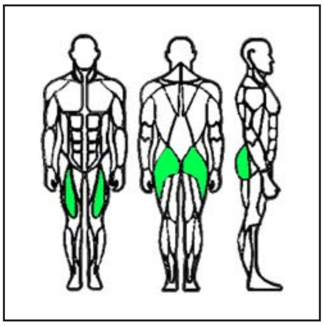
Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other. Keep your back straight, bend your knees slightly and lean forward just a little while tightening your leg muscles. Now squat. You should feel tension in your quadriceps, your gluteal muscle and back.





P | 02: LUNGE

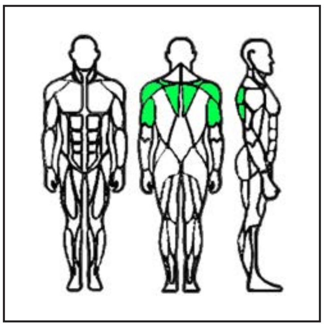
Put one foot on the floor. Lunge forward and put the other foot on the centre of the plate. Put weight on that foot and tighten your leg muscles. Keep your back straight.
You should feel tension in your hamstrings, your quadriceps and your gluteal muscle.





P | 03: TRICEP DIPS

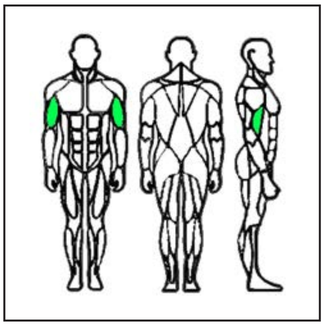
Turn away from the plate and firmly position your hands on the front corners of the plate. Push yourself up and lower yourself by bending the elbows. Squeeze your shoulder blades together during the exercise. You should feel tension in your upper arms and shoulders. Variation: stretch your legs for a more advanced workout.





P | 04: BICEP CURLS

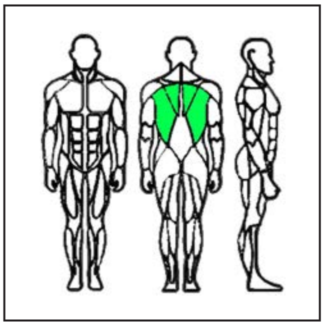
Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other. Keep your back and wrists straight, bend your knees and lower arms slightly. Now pull up the tapes until you feel tension in the biceps.





P | 05: UPPER BACK TONING

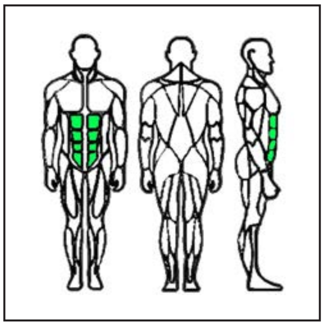
Position yourself in front of the equipment and pull the tapes next to your body up to your waist. Squeeze your shoulder blades together and keep your chest in an upright position. Pull the tapes evenly and feel tension in the upper back and shoulders. Keep the equipment in place with one foot.





P | 06: CRUNCHES

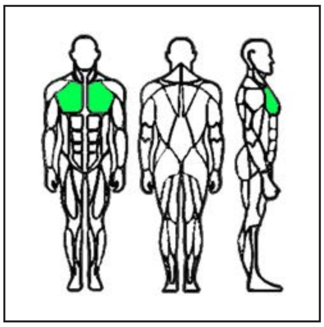
Place your feet on a stool at a ninety degree angle and position the heels of your hands just below your knees and hold your torso in upward position with tension.



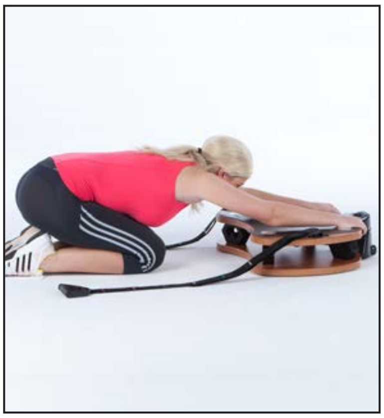


P | 07: PUSH-UPS

Kneel down in front of the plate and position your hands on the plate shoulder-wide. Slightly turn your hands inward and your elbows out during push-ups and hold your abdominal muscles.

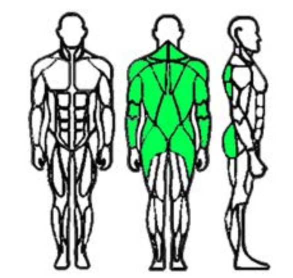


BASIC TRAINING



S | 08: ENTIRE TORSO

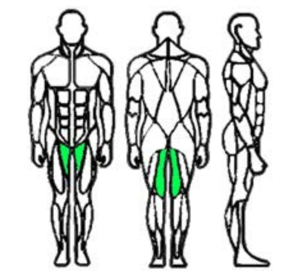
Hold on to the front end of the plate and stretch your arms and entire torso. You will feel the stretching of your torso and arms.





M | 09: INNER THIGHS

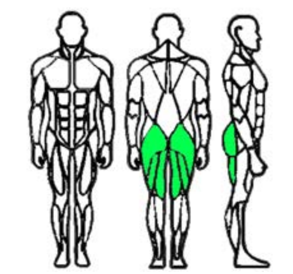
Lay down sideways and position your slightly bent inner leg on the plate. Keep your body away from the equipment and repeat with the other leg.





M | 10: HAMSTRINGS, GLUTEALS

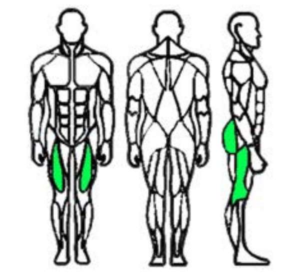
Place your hamstrings and your gluteals on the plate.





M | 12: OUTER THIGHS, GLUTEALS

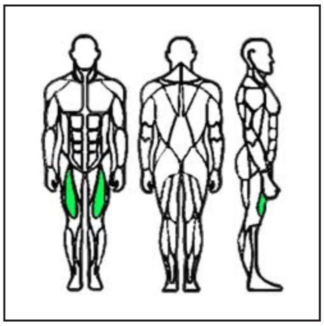
Position yourself sideways on the plate and let your body lean over the plate. Switch sides and repeat.





M | 13: FRONT THIGHS

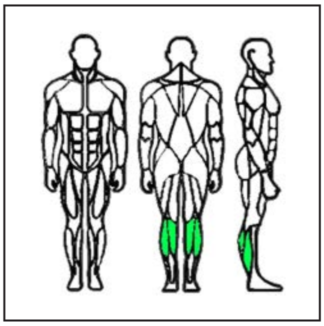
Place your front thighs on the plate and put your weight on your lower arms. Leave your stomach free of the plate.





M | 16: CALVES

Place your calves on the plate and relax them.



Transition from basic to advanced training

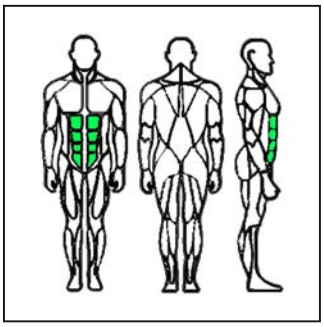
Having successfully completed the basic training and completing at least 2 to 3 sessions a week, you will be ready to start the advanced exercises.



P | 01: STRAIGHT ABDOMINAL MUSCLES

Sit on the plate with a slightly elevated torso and your legs at a 90 degree angle. Stretch your arms and keep your palms up. Hold your position.

Do not perform if you have back problems.

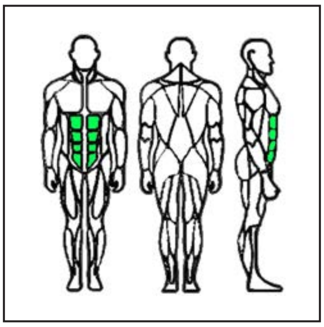




P | 02: STRAIGHT ABDOMINAL MUSCLES

Alternative with a cushion:

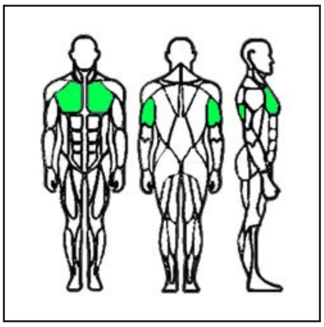
Place a cushion on the plate and lay down with your lower and middle back (lift your shoulder tips) and your legs at a 90 degree angle. Slowly crunch up and down.





P | 03: PUSH UPS

Position your hands on the plate shoulder-wide and straighten your legs. Slightly turn your hands inward and your elbows out and align them with your shoulders during push-ups.

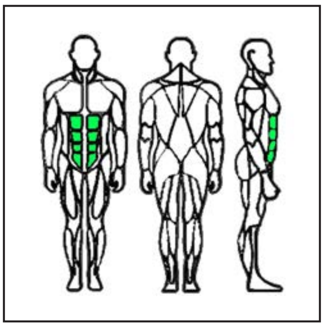




P | 04: DIAGONAL ABDOMINAL MUSCLES

Sit on the plate with a slightly elevated torso and one of your legs stretched out and the other one at a 90 degree angle. Hold your position while alternating your legs. Push your hand against the opposite inner knee. This will rotate your torso.

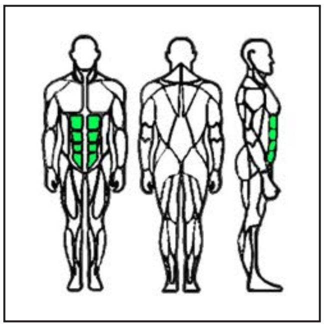
Do not perform if you have back problems.





P | 05: SIDE LIFTS, DIAGONAL ABDOMINAL MUSCLES, TORSO

Lay down sideways on the plate supporting yourself with one hand on the ground and the other on the plate. Lift and lower both legs while stretched and keep your feet parallel on top of each other. Hold your tension during the exercise.

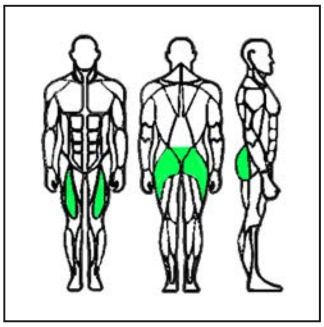




P | 06: SQUAT WITH TAPES

Use the tapes for better balance. Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other. Keep your back straight, bend your knees slightly and lean forward just a little while tightening your leg muscles. Now squat. You should feel tension in your quadriceps, gluteal muscles and back.

Variation: Lower your squat and shorten the tapes.

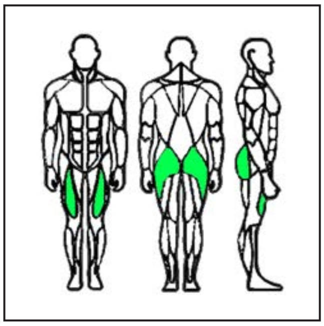




P | 07: LUNGE, THIGHS, GLUTEAL MUSCLES

Put one foot on the floor. Lunge forward and put the other foot on the centre of the plate. Put weight on that foot and tighten your leg muscles. Keep your back straight.

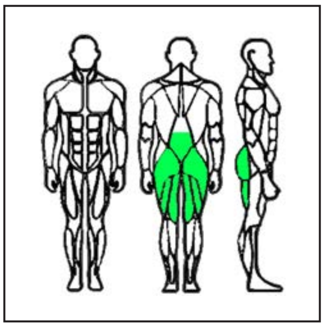
Lift up the tapes to a 90 degree angle and hold. Go slowly up and down.





P | 08: ARCHED LOWER BACK, HAMSTRINGS

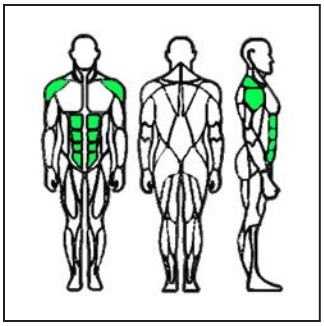
Place your heels on the plate and lay down on your exercise mat. Arch your lower back until only your shoulders are supporting you. Hold the position.





P | 09: SIDE SUPPORT, DIAGONAL ABDOMINAL MUSCLES, TORSO

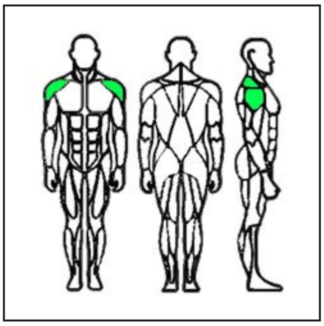
Support yourself sideways with one arm stretched out and placed on the plate. Lift up the other arm and hold your position. Your arms and shoulders should be all in line and your legs and feet parallel.





P | 10: SHOULDERBLADES (FRONT)

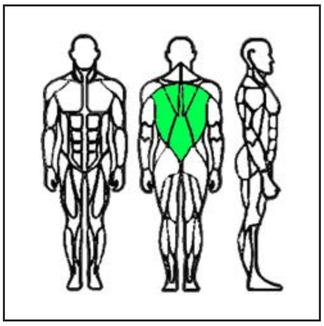
Put one foot on the floor. Lunge forward and put the other foot on the centre of the plate. Adjust the tapes so that your elbows are aligned with your shoulders when the tapes are under tension. Pull up (lift) the tapes with straight wrists and slightly curved elbows.





P | 11: BACK

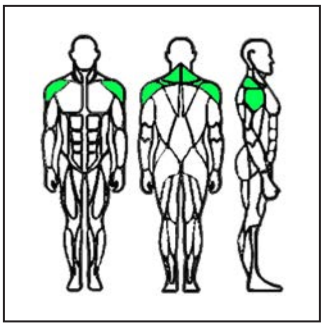
Place your feet on the plate and position them hip-wide apart from each other. Keep your back straight, bend your knees slightly and lean forward just a little while tightening your abdominal muscles. Pull the tapes up to your waist. Your elbows should be at a 90 degree angle and your thumbs facing forward. Now raise your elbows backwards. Repeat the elbow lift.





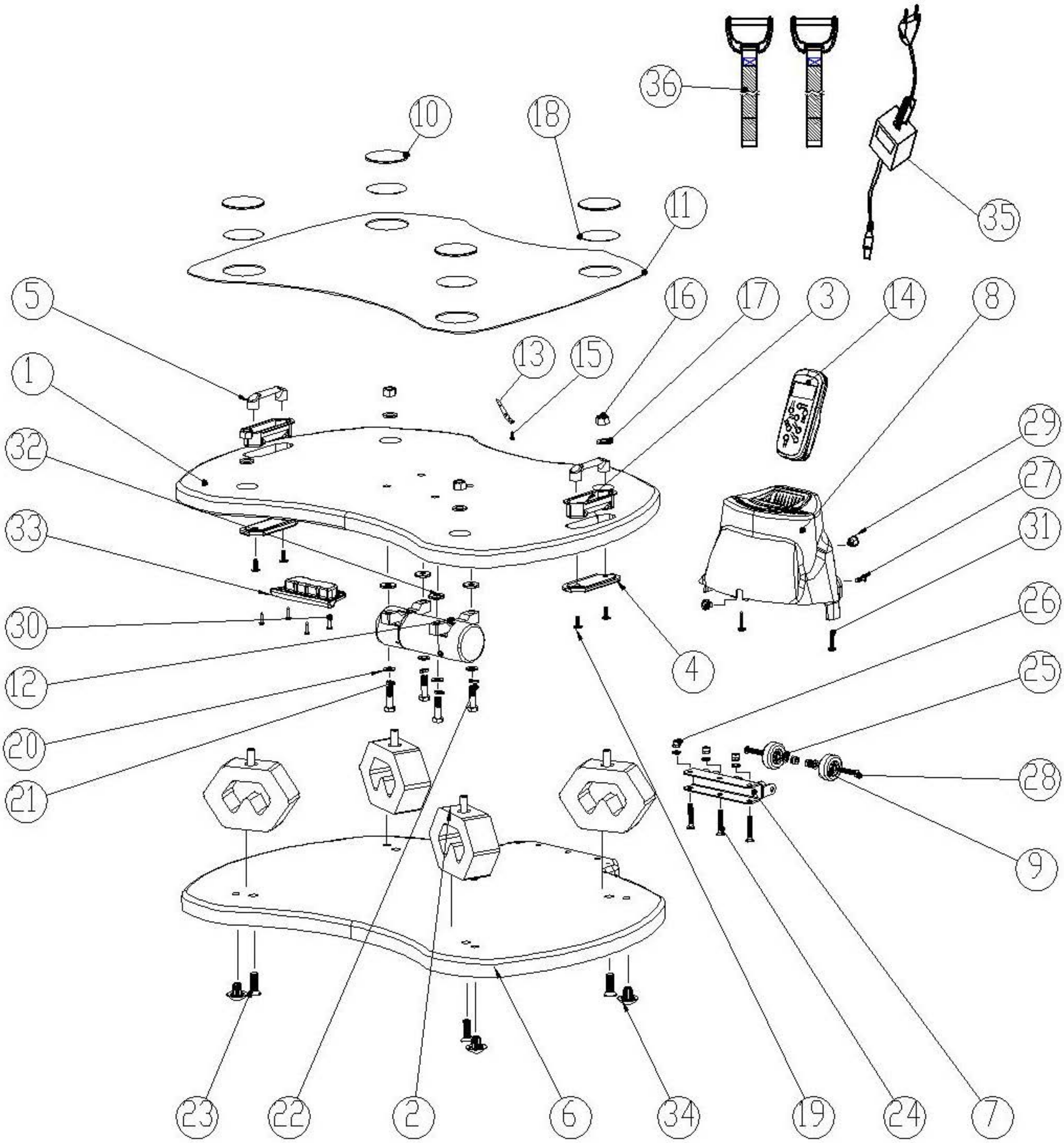
P | 12: ENTIRE SHOULDER BLADES

Position yourself in front of the equipment with your legs apart hip-wide and slightly bent. Slightly lean forward with a straight back and hold the tapes diagonally. Hold your abdominal muscles while pulling the tapes apart.

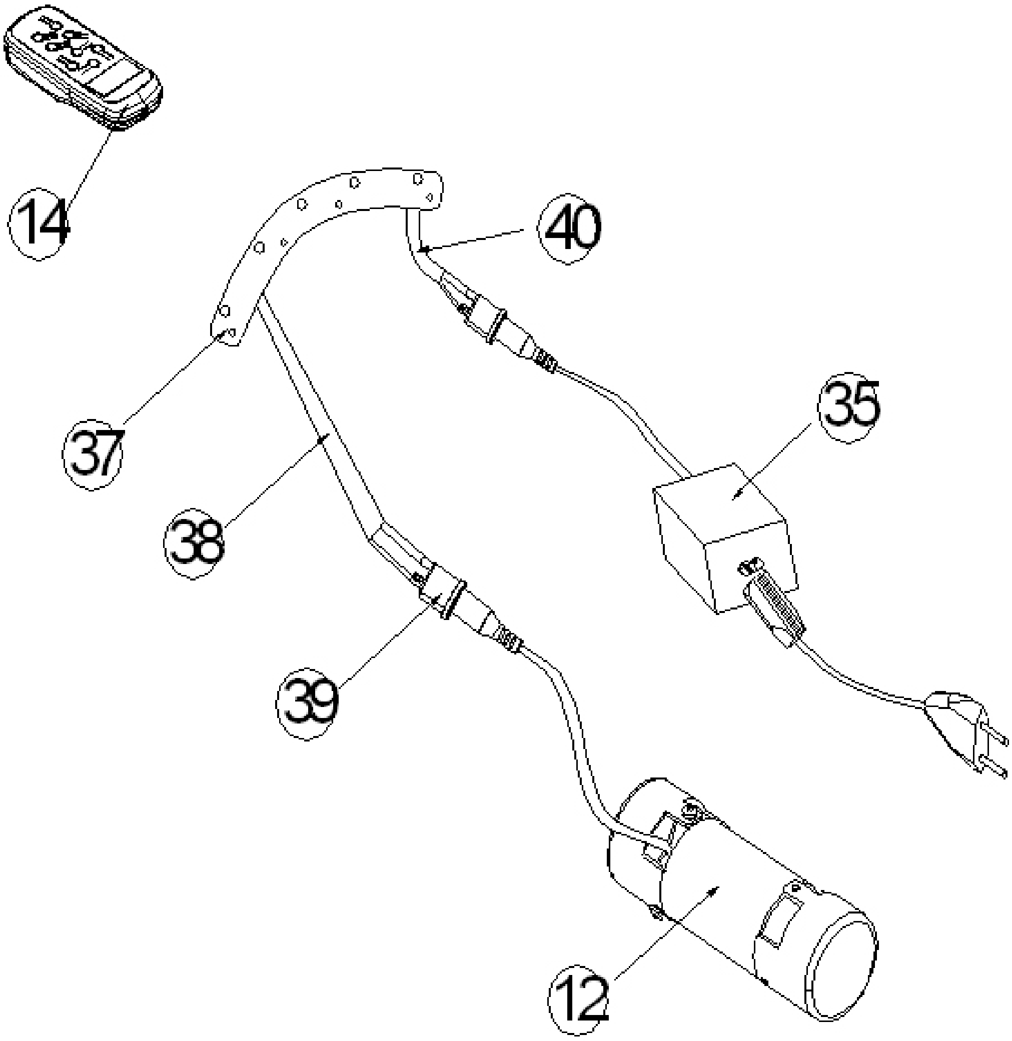


In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warrany time this service may be free of charge).

If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on **www.skandika.com**. You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



CIRCUIT DIAGRAM



12 - Motor
37 - Switch panel
40 - Connection cable 2
14 - Remote control
38 - Connection cable 1
35 - Adapter, plug
39 - Connection plug

For service, accessories and spare parts, please contact: **info@skandika.com**

Service centre: **MAX Trader GmbH,** Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany

We provide guarantee for our devices according to the following conditions.

1. We shall rectify the damages or defects - which are verifiably based on a manufacturing defect - in the device free of cost in accordance with the following conditions (numbers 2-5), if you have reported to us immediately after detection and within 24 months after the delivery to the end user. The guarantee does not extend to easily breakable parts e.g. glass or plastic. A guarantee obligation does not apply: in case of minor deviations of target quality, which are irrelevant for value and usability of the device; in case of damages due to chemical and electrochemical effects; in case of penetration of water as well as generally in case of damages due to force majeure.
2. The guarantee claim is executed whereby defective parts are repaired free of charge or replaced with parts free of defects according to our discretion. We shall bear the costs for material and working time. Repairs on site cannot be demanded. The sales receipt with purchase and/or delivery date is to be submitted. Parts replaced shall become our property.
3. The guarantee claim expires if repairs or interventions are carried out by people, who are not authorized by us for this purpose or if our devices are provided with additional parts or accessories, which are not adapted to our devices. Furthermore, if the device is damaged or ruined by the influence of force majeure or by environmental influences, in case of damages which are developed by incorrect handling or maintenance - especially non-observance of the instructions - or if the device shows mechanical damages of any type. After consultation with our Customer Service team, repairs or the exchange of parts can be provided and authorised for use. In this case, the guarantee claim does not obviously expire.
4. Guarantee services does not cause any extension of guarantee period or does not start a new term of guarantee.
5. Additional or other claims, particularly on replacement besides the damages arising on the device, shall be excluded to the extent that liability is not legally implied.
6. Our guarantee conditions - which include prerequisites and scope of our guarantee conditions - do not affect the contractual guarantee obligations.
7. Wear and tear to parts are not subject to the guarantee conditions.
8. The guarantee claim expires in case of improper use, particularly in fitness-studios, rehabilitation centres and hotels. Even if most of our devices are qualitatively suitable for professional use, it requires a separate joint agreement.

Packaging

Eco-friendly and recyclable materials:

- External packing made up of corrugated board
- Moulded parts made up of foamed, CFC-free polystyrene (PS)
- Foils and bags made up of polythene (PE)
- Tightening straps made up of polypropylene (PP)

Disposal

At the end of its operating life, this product should not be disposed via the normal domestic waste but should be handed over to an assembly point for recycling of electrical and electronic devices. The materials are recyclable according to their marking. You will make an important contribution for protecting our environment with the reuse, recycling or other forms of utilizing the old devices.

BIENVENUE

Avant de commencer

Félicitations ! Vous venez d'acquérir la plateforme vibrante Skandika Home Vibration Plate 300 !

La gamme d'appareils d'exercices Skandika propose des produits de grande qualité et durables. Ils sont fabriqués dans des matériaux de la meilleure qualité et sont d'une fabrication professionnelle. Les appareils Skandika sont tout à fait adaptés à la pratique du fitness à domicile.

Veuillez lire attentivement les instructions de montage et d'utilisation avant de commencer à utiliser l'appareil et conservez ces consignes pour toute future référence.

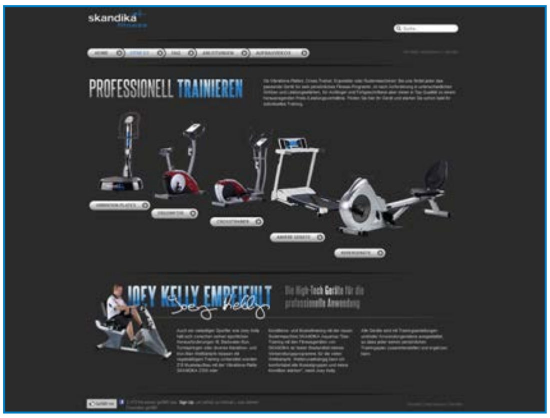
Remarques importantes relatives à la sécurité

- Précaution : Consultez un médecin avant de commencer les exercices.
- Si vous envisagez de proposer l'utilisation de cet équipement à d'autres personnes, assurez-vous qu'elles ont lu ce manuel.
- Placez l'appareil sur une surface plane et stable.
- Ne laissez jamais des enfants jouer sans surveillance près de l'appareil.
- Cet appareil est conçu uniquement pour un usage en intérieur.
- Cet appareil est conçu uniquement pour un usage privé. Toute utilisation à des fins commerciales annule la garantie.
- N'utilisez jamais cet appareil près de l'eau ou si vous êtes mouillé. Il est dangereux de disposer cet appareil dans une piscine, près d'un bain à remous ou dans un sauna, et cela annulera la garantie.
- Lors de l'utilisation de cet appareil, portez des vêtements adaptés. Assurez-vous que vos vêtements ne risquent pas de se prendre dans les mécanismes de l'appareil.
- Portez toujours des chausses de sport et ne vous entrainez jamais pieds nus, en chaussettes ou en tongs.
- L'appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- Avant de commencer toute séance, assurez-vous que tous les éléments et pièces de l'appareil fonctionnent correctement, sans quoi, ne l'utilisez pas.
- Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine. Pour tout problème, vous pouvez contacter le revendeur. N'essayez pas de réparer l'appareil vous-même.
- Il est recommandé de placer un tapis sous l'appareil pour protéger le sol.
- Utilisez l'appareil uniquement pour vous entraîner.
- Ne laissez pas les sacs et sachets en plastique à la portée des enfants.
- Ne sautez pas sur l'appareil, au risque de l'endommager.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil.
- Après chaque utilisation, éteignez l'appareil et débrancher la prise électrique.

SOMMAIRE

FR

Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d'informations
www.skandika.com



Scannez ce **QR-Code**
avec votre smartphone

INTRODUCTION

Bienvenue à la plateforme vibrante Home Vibration Plate 300 !

Le modèle 300 est une plateforme vibrante qui associe une fabrication de qualité à un design élégant – tout cela pour un prix abordable! En plus, elle est faite des meilleurs composants disponibles et du logiciel le plus récent.

Pourquoi la plateforme vibrante Home Vibration Plate 300 est si spéciale ?

De nos jours, la meilleure des technologies de plateformes de vibration est possible… même à la maison. Le modèle Skandika 300 Home Vibration Plate associe la meilleure technologie de plateforme de vibration et un design compact, de façon à faire de votre entraînement une réalité à domicile.

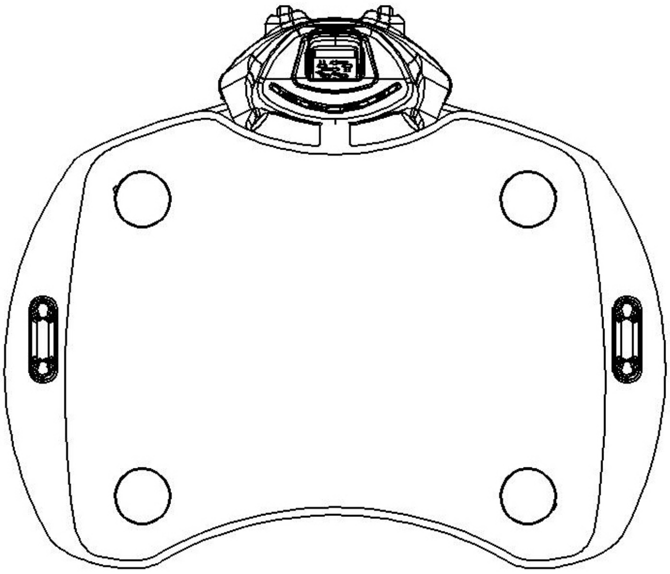
Le modèle Skandika Home Vibration Plate couvre quatre domaines importants : puissance, stretching, massage et relaxation. Moins d'efforts pour de meilleurs résultats… Que voulez-vous de plus ? Faire les exercices est très simple. Et en plus, vous pouvez le faire en moins de 10 minutes.

La taille compacte et le design intelligent rendent le modèle 300 Home Vibration Plate facile à assembler, à utiliser et à stocker. Fini les exercices au sous-sol ou au grenier ! Vous pouvez facilement vous entraîner partout où vous allez : en vacances, en voyage d'affaires ou pendant votre pause déjeuner. Et à la fin de la journée, vous pouvez la ranger facilement sous votre lit.

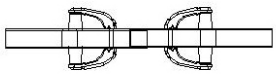
Vous pouvez faire facilement fonctionner l'appareil avec l'écran LCD grâce à la télécommande fournie. Les fortes vibrations triaxiales (3D) sont générées par le système Direct Drive, tandis que la solidité et que le revêtement de la plateforme assurent la stabilité.

Il est maintenant possible d'expérimenter le meilleur entraînement sur plateforme de vibration sans dépenser dans les salles de sport. En seulement quelques minutes par jour, dans le confort de votre propre maison, la plateforme de vibration Skandika 300 Home Vibration Plate vous maintiendra en forme en peu de temps.

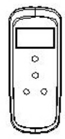
Liste des pièces



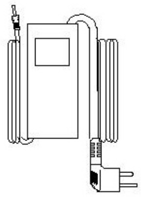
Plateforme



Sangles

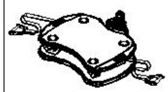


Télécommande



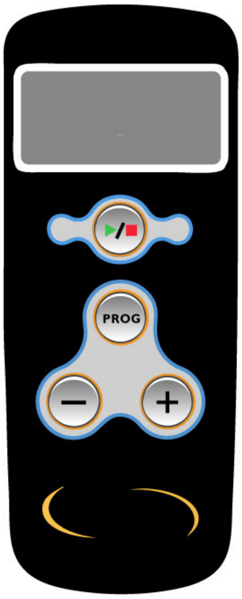
Adaptateur, prise
et câble

Manuel



FONCTIONNEMENT

Télécommande



La plateforme de vibration peut être utilisée de façon manuelle, ou avec l'un des 3 programmes pré-enregistrés (P1, P2, P3). Le mode manuel permet 4 réglages. Le réglage sélectionné est montré sur l'écran e la (télécommande et par des LED de couleur sur l'équipement.

Lent : 35 Hz (bleu), 40 HZ (vert) | Rapide: 45 HZ (orange), 50 HZ (rouge)

Si l'appareil est branché, alors les LED s'allument. Activez la télécommande en appuyant sur n'importe quelle touche. L'écran LCD montre 0. Vous êtes en mode manuel. En appuyant sur la touche vous actionnerez la plateforme. En appuyant de nouveau sur la touche vous l'arrêterez. Avec la touche , vous pouvez augmenter la fréquence des paliers de 4 Hz à 50 Hz maximum. La touche diminuera la fréquence des paliers de 5 Hz, et ce jusqu'à 35 Hz. Ce changement de fréquence est également possible en mode manuel. Si vous avez allumé l'appareil en mode manuel, le chronomètre sur l'écran de la télécommande est activé et arrêtera le mode manuel automatiquement au bout de 180 secondes.

Des appuis répétés sur la touche vous permettront de passer du mode manuel aux programmes d'entraînement P1, P2 et P3. Le programme sélectionné apparaîtra sur l'écran de la télécommande, et avec un LED de couleur à côté de l'étiquette AUTO sur la plateforme :

P1 : vert | P2 : rouge | P3 : bleu

Quand l'un des programmes d'entraînement est sélectionné, la fréquence ne peut pas être changée manuellement. Ces programmes fonctionnent de façon automatique, comme montré sur le tableau à la page suivante.

Le programme d'entraînement peut être arrêté à n'importe quel moment, en appuyant sur la touche

Une fois la plateforme arrêtée, elle retournera automatiquement en mode manuel.

P1	Exercice n°	Fréquence [Hz]	Temps [sec]	Pause [sec]
	1	35	30	30
	2	35	30	30
	3	40	30	30
	4	40	30	240
	5	45	30	30
	6	45	30	30
	7	50	30	30
	8	50	30	

P2	Exercice n°	Fréquence [Hz]	Temps [sec]	Pause [sec]
	1	50	30	30
	2	50	30	30
	3	45	30	30
	4	45	30	240
	5	40	30	30
	6	40	30	30
	7	35	30	30
	8	35	30	

P3	Exercice n°	Fréquence [Hz]	Temps [sec]	Pause [sec]
	1	35 (5 secondes) - 40 (5 secondes) - 45 (5 secondes) - 50 (5 secondes) Répéter 3 fois sans temps de pause	60	60
	2	dito	60	60
	3	dito	60	240
	4	dito	60	60
	5	dito	60	60
	6	35 (5 secondes) - 40 (5 secondes) - 45 (5 secondes) - 50 (5 secondes) Répéter 4 fois sans temps de pause	60	

En fonction de vos préférences, vous pouvez vous mettre dans des positions différentes après chacune des pauses pendant les programmes 1 et 2.
La montée et la descente de la fréquence (intensité) pour les programmes 1 et 2 dessert l'entraînement au niveau de la puissance et le la force des muscles.

EFFICACITÉ ET INSTRUCTIONS

Efficacité

1. Puissance
2. Puissance et endurance
3. Flexibilité
4. Coordination
5. Stretching/massage

Problèmes de santé

Infection bactérienne, migraine :
Pendant l'entraînement, la bactérie peut être transportée jusqu'au cœur et provoquer des dysfonctionnements cardiaques permanents.

Thrombose :
Un caillot sanguin peut être transporté jusqu'au cœur ou au cerveau et entraîner un blocage vasculaire.

Pacemaker au cœur ou au cerveau :
Le fonctionnement du pacemaker peut être perturbé.

By-Pass:
Aucune donnée disponible

Corps étrangers (vis, plaques..) :
Ces pièces peuvent se déplacer pendant les 8 premières semaines, ceci à cause des vibrations.

Contraception permanente :
Les dispositifs doivent avoir été mis en place au moins 8 semaines avant l'entraînement.

Articulations artificielles, grossesse, tumeurs, épilepsie :
Veuillez consulter votre médecin, aucune donnée n'étant disponible.

Instructions pour l'entraînement

1. Il est conseillé de boire un verre d'eau avant de commencer
2. Branchez la plateforme
3. Mettez-vous en position sur la plateforme comme montré sur les photos
4. Appuyez sur le bouton démarrer pour commencer le programme
5. Ne vous entraînez pas plus de 20 minutes
6. Nous vous recommandons de vous entraîner 3 ou 4 fois par semaine, avec un jour de pause entre à chaque fois.

Exercices d'équilibre

1. Placez-vous debout sur le plateau et alignez cheville, genou et hanche pour vous stabiliser.
2. Etendez les bras sur les côtés et tendez la jambe en arrière à un angle de 90 degrés. Essayez de maintenir l'équilibre.
3. Si vous ne vous sentez pas stable et que vous avez à maintenir l'équilibre, placez l'appareil près d'un mur pour vous aider à vous stabiliser.
4. Répétez le mouvement avec l'autre jambe.
5. Pour des exercices plus difficiles, prenez des altères ou des bouteilles d'eau et écartez les bras latéralement. Puis réalisez le mouvement de manière dynamique vers le haut, le bas, l'arrière et l'avant.








Position de base sur le plateau



1. Trouver la bonne position
2. Posture et tension du corps
3. Equilibrer sa position

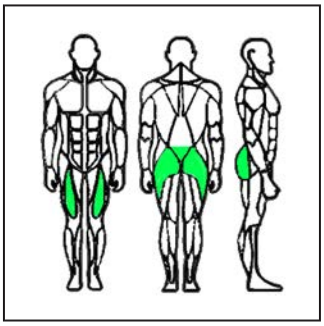
ATTENTION :
Ne réalisez jamais cet exercice articulations complètement tendues !
Sauf indication contraire, tenez la position suggérée pendant une période de temps courte, jusqu'à ce que vous sentiez votre corps/vos muscles soient fatigués.

P: Entraînement intense S: Etirements M: Massages



P | 01: SQUATS

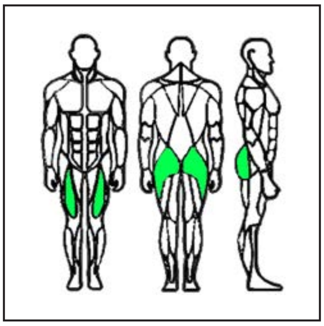
Posez les pieds sur le plateau et écartez-les de manière à les aligner avec les hanches. Dos droit, pliez légèrement les genoux et penchez-vous en avant tout en contractant les muscles des jambes. Puis accroupissez-vous.
Vous devez sentir une tension dans les quadriceps et les fessiers.





P | 02: MOUVEMENT VERS L'AVANT

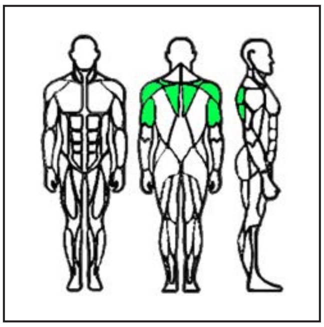
Posez un pied sur le sol. D'un mouvement vers l'avant, placez l'autre pied au centre du plateau. Mettez votre poids sur ce pied et contractez les muscles de la jambe. Gardez le dos droit.
Vous devez sentir une tension dans les muscles ischio-jambiers, les quadriceps et les fessiers.





P | 03: DIPS POUR LES TRICEPS

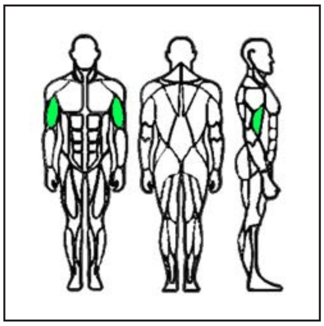
Dos au plateau, placez fermement les mains sur les coins avant du plateau. Poussez et descendez en pliant les coudes. Serrez les omoplates lors du mouvement. Vous devez sentir une tension dans le haut des bras et les épaules.
Variante : Tendez les jambes lors de l'exercice pour un exercice plus poussé.





P | 04: CURLS DES BICEPS

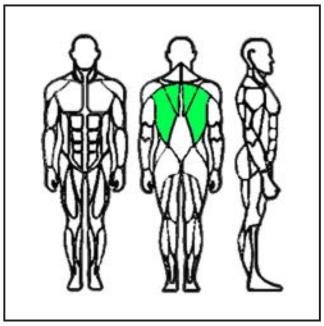
Posez les pieds sur le plateau et écartez-les de manière à les aligner avec les hanches. Dos et poignets droits, pliez les genoux et baissez légèrement les bras. Puis tirez sur les bandes jusqu‘à ressentir une tension dans les biceps.





P | 05: TONIFICATION MUSCULAIRE DU HAUT DU DOS

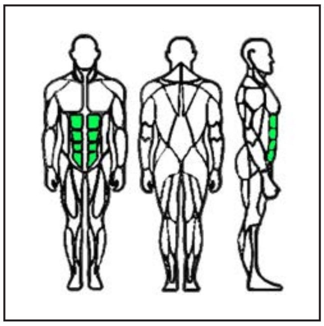
Placez-vous devant l’appareil et tirez les bandes vers vous jusqu’à la taille. Serrez les omoplates et gardez la poitrine droite. Tirez sur les bandes uniformément ; vous devez ressentir la tension dans le haut du dos et dans les épaules.
Maintenez l’appareil en place à l’aide du pied.





P | 06: CRUNCH

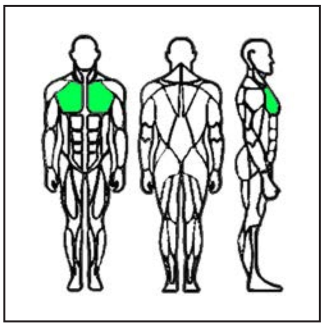
Placez les pieds sur un tabouret à un angle de 90 degrés et placez la base des poignets juste sous les genoux et maintenez le torse vers le haut tout en contractant.

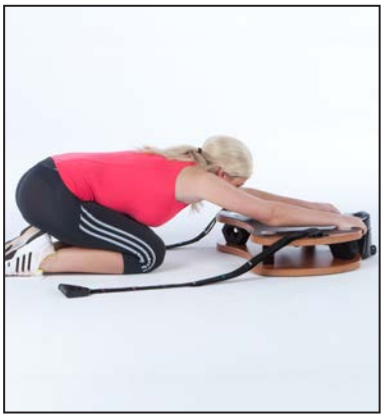




P | 07: POMPES

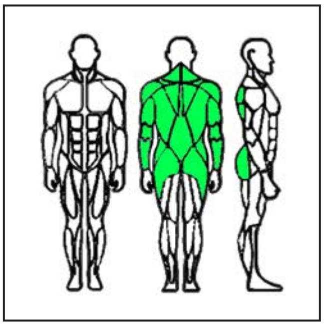
A genoux devant le plateau, posez les mains écartées sur le plateau alignées avec les épaules. Tournez légèrement les mains vers l’intérieur et sortez les coudes en faisant les pompes et contractez les muscles abdominaux.





S | 08: TORSE ENTIER

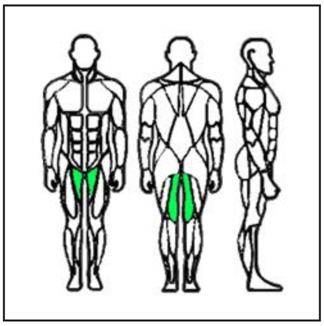
Appuyé sur la partie avant du plateau, étirez les bras et le torse. Vous allez ressentir l'étirement au niveau du torse et des bras.





M | 09: INTÉRIEUR DES CUISSES

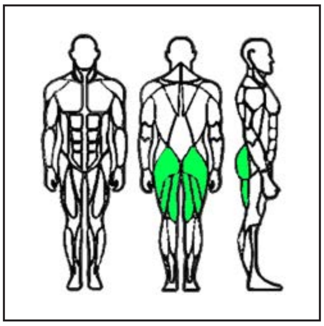
Allongez-vous sur le côté et placez une jambe légèrement courbée sur le plateau. Maintenez le corps éloigné de l'appareil et répétez le mouvement avec l'autre jambe.





M | 10: ISCHIO-JAMBIERS, FESSIERS

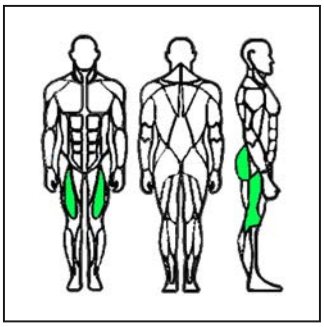
Posez les ischio-jambiers et les fessiers sur le plateau.





M | 12: EXTÉRIEUR DES CUISSES, FESSIERS

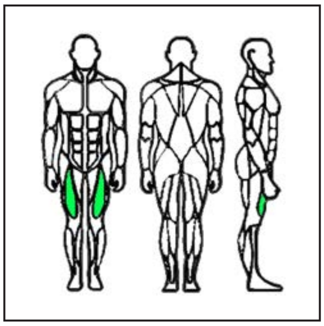
Placez-vous sur le côté de l'appareil et laissez votre corps reposer sur le plateau. Changez de côté et répétez le mouvement.

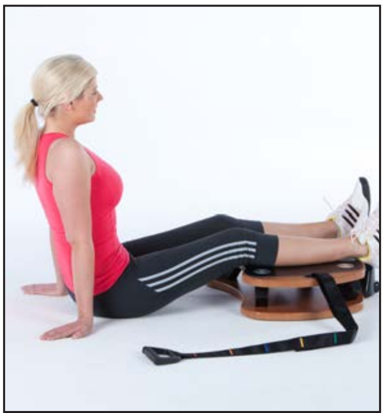




M | 13: AVANT DES CUISSES

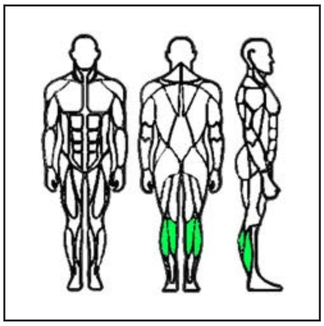
Placez l'avant des cuisses sur le plateau et mettez votre poids sur l'avant des bras. Faites en sorte que votre ventre ne touche pas le plateau.





M | 16: MOLLETS

Placez les mollets, relâchés, sur le plateau.



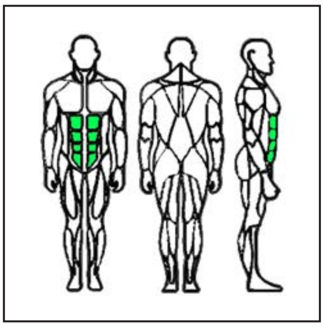
Transition d'un entraînement de base à un entraînement avancé

Après avoir réalisé avec succès l'entraînement de base et effectué au moins 2 à 3 sessions par semaine, vous être prêt à démarrer les exercices avancés.



P | 01: ABDOMINAUX GRANDS DROITS

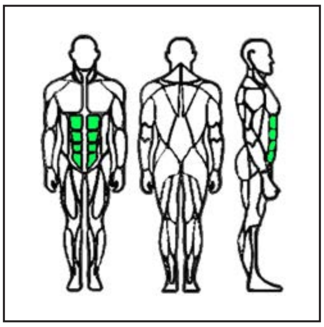
Asseyez-vous sur le plateau, torse légèrement relevé et les jambes en angle de 90 degrés. Etirez les bras, paumes de la main vers le haut.
Restez dans cette position.
Ne réalisez pas cet exercice si vous avez des problèmes de dos.





P | 02: ABDOMINAUX GRANDS DROITS

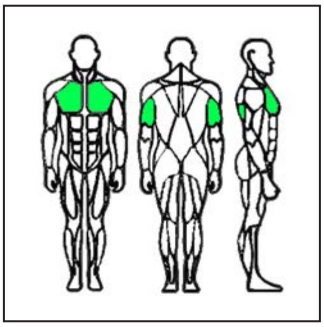
Variante avec un coussin :
Placez un coussin sur le plateau et allongez-vous sur bas et milieu du dos (levez le bord des épaules) et jambes dans un angle de 90 degrés. Relevez et abaissez le buste lentement.





P | 03: POMPES

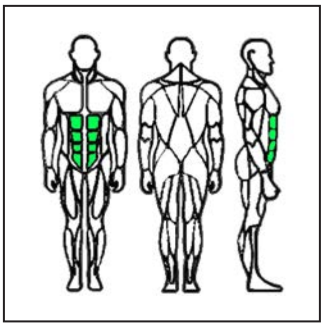
Ecartez les mains sur le plateau en alignement avec les épaules et tendez les jambes. Tournez les mains vers l'intérieur, sortez les coudes et alignez-les avec les épaules lorsque vous remontez des poussées.





P | 04: ABDOMINAUX OBLIQUES

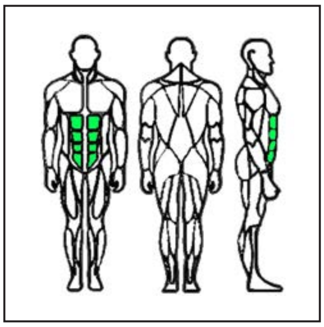
Asseyez-vous sur le plateau, torse légèrement relevé et l'une des jambes tendue et l'autre formant un angle de 90 degrés. Maintenez la position tout en alternant les jambes. Amenez la main contre la face interne du genou du côté opposé. Vous effectuez une rotation du torse.
Ne faites pas cet exercice si vous avez des problèmes de dos.





P | 05: SIDE LIFTS, ABDOMINAUX OBLIQUES, TORSE

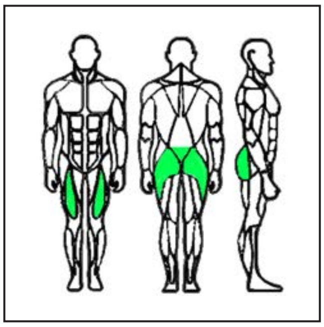
Allongez-vous sur le côté sur le plateau en vous soutenant d'une main sur le sol et de l'autre sur le plateau. Levez et baissez les deux jambes étirées et gardez les pieds parallèles l'un sur l'autre. Maintenez la tension lors de l'exercice.





P | 06: SQUATS AVEC LES BANDES

Utilisez les bandes pour un meilleur équilibre. Posez les pieds sur le plateau et écartez-les de manière à les aligner avec les hanches. Dos droit, pliez légèrement les genoux et penchez-vous en avant tout en contractant les muscles des jambes. Puis accroupissez-vous. Vous devez sentir une tension dans les quadriceps, les fessiers et le dos. Variante : Accroupissez-vous davantage et raccourcissez les bandes.

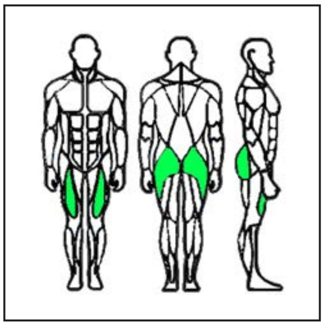




P | 07: LUNGE, CUISSES, FESSIERS

Posez un pied sur le sol. D'un mouvement vers l'avant, placez l'autre pied au centre du plateau. Mettez votre poids sur ce pied et contractez les muscles de la jambe. Gardez le dos droit.

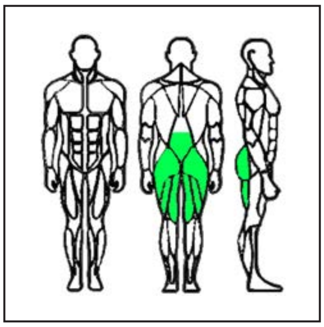
Elevez les bandes jusqu'à faire un angle à 90 degrés et maintenez la position. Montez et descendez lentement.





P | 08: BAS DU DOS ARQUÉ, ISCHIO-FESSIERS.

Posez les talons sur le plateau et allongez-vous sur le tapis d'exercice. Arquez le bas du dos jusqu'à ce que vos épaules vous soutiennent. Maintenez la position.

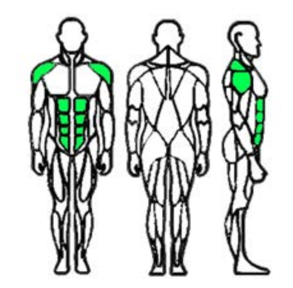


ENTRAÎNEMENT AVANCÉ



P | 09: CÔTÉS, ABDOMINAUX OBLIQUES, TORSE

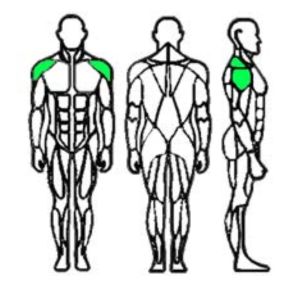
Tenez-vous sur le côté sur un bras tendu, main sur le plateau. Levez l’autre bras et maintenez la position. Les bras et les épaules doivent être alignés et les pieds parallèles





P | 10: OMOPLATES (AVANT)

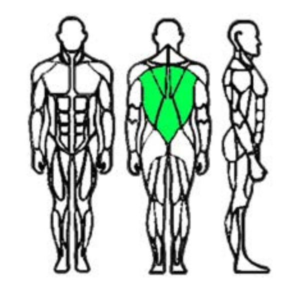
Posez un pied sur le sol. D’un mouvement vers l’avant, placez l’autre pied au centre du plateau. Réglez les bandes de manière à ce que les coudes soient alignés avec les épaules lorsque les bandes sont tendues. Levez les bandes en gardant les poignets droits et les coudes légèrement fléchis.





P | 11: Dos

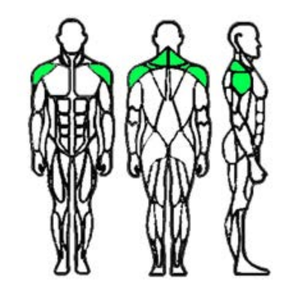
Posez les pieds sur le plateau et écartez-les de manière à les aligner avec les hanches. Dos droit, pliez légèrement les genoux et penchez-vous légèrement en avant tout en contractant les muscles abdominaux.Levez les bandes jusqu’à la taille. Vos coudes doivent faire un angle de 90 degrés et vous devez placer vos pouces vers l’avant.
Puis relevez les coudes en l‘arrière.
Répétez le lever de coude.





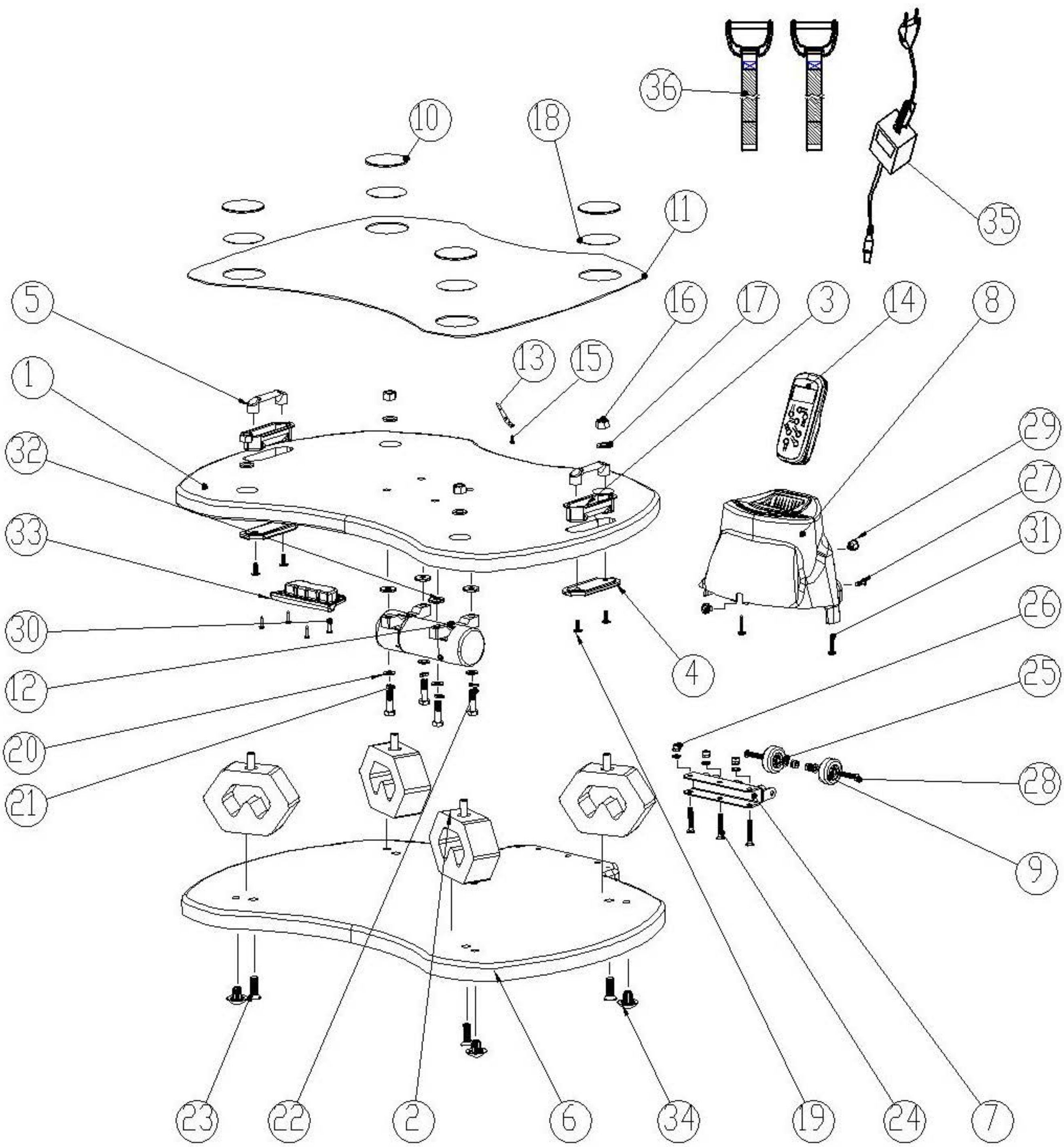
P | 12: OMOPLATES INTÉGRALES

Placez-vous en face de l’appareil, jambes écartées, pieds alignés avec les épaules, et jambes légèrement fléchies. Inclinez-vous légèrement en avant, dos droit et tenez les bandes en diagonale. Contractez les muscles abdominaux lorsque vous tirez vous écartez les bandes.

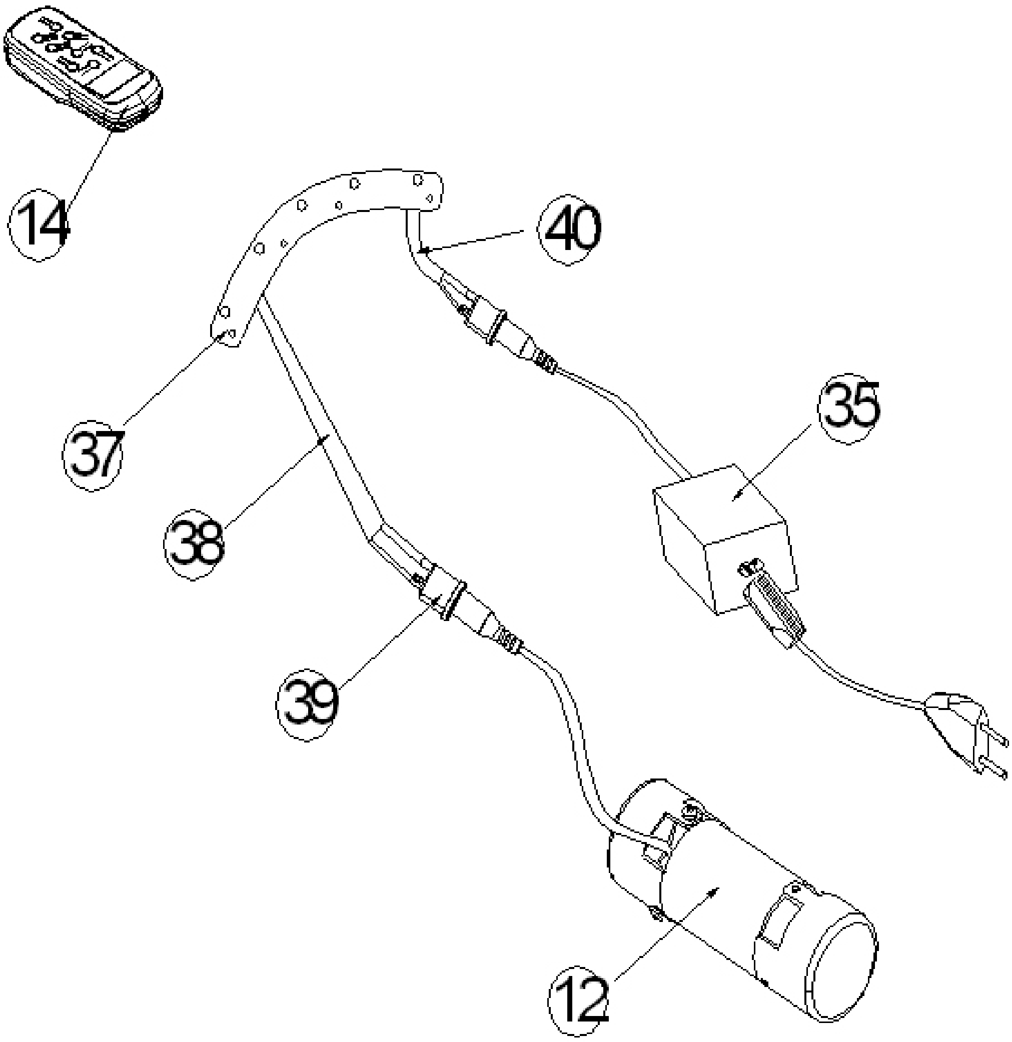


En cas de problème technique, référez-vous à la vue éclatée de l'appareil. Chaque pièce porte un numéro. Donnez-nous son numéro afin de pouvoir vous fournir la pièce de remplacement correspondante (ce service de réparation peut être gratuit pendant toute la durée de la garantie).

Si besoin, vous pouvez aussi utiliser le manuel d'utilisation gratuit au format PDF, disponible sur **www.skandika.com**. Avec le document au format PDF, vous avez la possibilité d'agrandir de 500% la vue éclatée du document.



SCHEMA DE PRINCIPE



12 Moteur
37 Panneau de contrôle
40 Câble de connexion n°2

14 Télécommande
38 Câble de connexion n°1

35 Adaptateur, prise
39 Prise de connexion

Pour toute demande de réparations, d’accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :

info@skandika.com

Centre de service clients : **MAX Trader GmbH,** Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Allemagne

Nous accordons la garantie de nos appareils selon les conditions suivantes.

1. Nous réparons les dommages et les défauts de l'appareil résultant d'un défaut de fabrication selon des conditions suivantes (numéros 2 à 5). Nous effectuons les réparations gratuitement si les défauts nous sont signalés rapidement après les avoir remarqués et dans les 24 mois suivant la date de livraison à l'utilisateur final. La garantie ne s'étend pas aux pièces fragiles comme le verre ou le plastique. La responsabilité de garantie n'est pas engagée dans les cas suivants : en cas de légères différences en matière d'exigences sur la qualité, négligeables par rapport à la valeur et à la fonctionnalité de l'appareil ; en raison des dommages d'effets électrochimiques et chimiques ; en raison de la pénétration de liquide et plus généralement en raison de dommages causés par des cas de force majeure.
2. La garantie prend effet de manière à ce que les pièces défectueuses sont réparées gratuitement à notre discrétion ou remplacées par des pièces sans défaut. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation sur place n‘est pas exigible. La preuve d'achat doit être soumise ainsi que la date d'achat et la date de livraison. Les pièces remplacées doivent nous être envoyées.
3. La garantie prend fin si les réparations sont réalisées sans notre autorisation ou si nos appareils sont fournis avec des pièces ou des accessoires qui ne sont pas inadaptés. De plus, la garantie prend fin si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou de facteurs environnementaux, en cas de dommages ou d'entretien à la suite d‘une utilisation inadaptée, particulièrement dans le cas de non-respect du mode d‘emploi ou bien si l'appareil montre tout signe de dommages mécaniques. Le service consommateurs peut être autorisé à procéder à la réparation ou échanger les pièces concernées, qui vous seront expédiées après entretien téléphonique. Dans ce cas, la garantie ne prend pas fin.
4. Le service après-vente n'entraîne pas une extension de la durée de la garantie, ni n'entame une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement de compensation en plus des dommages causés par l‘équipement est exclue en cas de non responsabilité légale obligatoire.
6. Les termes de notre garantie, qui comprennent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, ne concernent pas les responsabilités de garantie contractuelles.
7. Les pièces d'usure ne sont pas couvertes par les conditions de garantie.
8. La garantie prend fin en cas d'utilisation non prévue pour l'appareil, particulièrement dans le cas d'une utilisation en salle de gym, centre de rééducation ou hôtels. Si la plupart de nos appareils conviennent à un usage professionnel en termes de qualité, cela requiert un accord mutuel préalable.

FR

Emballage

Matériaux respectueux de l'environnement et pouvant être réutilisés :

- Emballage externe en carton ondulé
- Parties moulées en mousse, CFC sans polystyrène (PS)
- Feuilles et sacs en polyéthylène (PE)
- Sangles de fermeture en polypropylène (PP)

Déchets

Ce produit ne doit pas être éliminé comme un déchet ménager ordinaire une fois arrivé en fin de vie, mais doit être déposé dans un centre de tri en vue du recyclage de ses composants électriques et électroniques. Les matériaux sont réutilisables en fonction de leur marquage En réutilisant et recyclant les matériaux et d'autres appareils, vous contribuez à la protection de l'environnement.

Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland

WEE-Reg.Nr.
DE81400428

20150220